

WARUM BRAUCHT ES IN DER PSYCHOTHERAPIELANDSCHAFT DEN JUNGSCHEM ANSATZ?

„Der Mohr kann gehen...“

„Sowohl unter dem Wahrheits- als auch unter dem Nützlichkeitsaspekt sind die Therapieschulen (daher) überholt: Frei nach Schiller könnte man sagen: Der Mohr hat seine Schuldigkeit getan, der Mohr kann gehen. Aber er sollte nun auch gehen.“ (Grawe, 1994 auf dem Therapiekongress in Hamburg, aus dem Internet heruntergeladen)

Aber wir gehen nicht.

Die Zukunft der Psychotherapie sieht er in der „therapieschulübergreifenden allgemeinen Psychotherapie.“ 2002 tönte es dann etwas moderater: „Die Therapieschulen sind natürlich nicht obsolet (ungebräuchlich, veraltet) , sie sind die Quelle, aus der wir schöpfen. Dort ist das Know how entwickelt worden. Aber sie können zu einem Hindernis für unsere Weiterentwicklung werden, wenn sie uns daran hindern, uns zu bedienen von dem Wissen, das anderswo erworben wurde.“¹

Grawe hat uns aufgeschreckt, erschreckt, verstört, gekränkt. Natürlich hat er die Finger auf wunde Punkte gelegt: auch unsere Jungsche Richtung hat sich zunächst vornehm von der empirischen Forschung distanziert. Natürlich wurde geforscht, die Theorie auf klinische Brauchbarkeit hin befragt, Bewährtes weiter gelehrt, weniger Bewährtes in der Lehre vergessen. Aber es wurde nicht geforscht nach den Massstäben der neueren empirischen Forschung. Grawe wendet sich auch sehr energisch gegen die „Hohepriester“ der Psychotherapie: der Ideologieverdacht gegen die Schulen wird geäußert, und der ist auch nicht so leicht vom Tisch zu wischen. Ideologische Forderungen können ja in der Tat bewirken, dass Wissen, das aus anderen Schulen kommt, nicht berücksichtigt werden darf, oder gering geschätzt wird. Grawe rief (1994) nach mündigen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen. Aber ist das ein Grund zu sagen, dass die Zeit der Psychotherapieschulen abgelaufen ist, dass sie verschwinden sollen? Bei aller Kritik, die dann in der Folge an den Untersuchungen von Grawe geübt wurde, geblieben ist die Forderung, dass, wenn die Sozialgemeinschaft die Kosten für Psychotherapie übernehmen soll, diese auch überprüfbar sein muss.

Die Psychoanalyse Jungscher Prägung hat die Aufforderung, die in dieser Verstörung lag, aufgenommen, wir haben geforscht.

¹ Grawe Klaus (2002) Potential und Grenzen störungsspezifischer Behandlungen. Vortrag an der LPW 2002, auf Tonträger bei Auditorium Netzwerk, Müllheim

Das Problem des wissenschaftlichen Nachweises

Es gibt viele therapeutische Möglichkeiten, auf Probleme von Menschen, denen es nicht gut geht, Einfluss zu nehmen. Jede Therapierichtung hat ein besonderes Bild vom Menschen und einen entsprechenden Zugang zu Menschen, die Therapie aufsuchen. Diese verschiedenen Zugänge zum Menschen haben alle eine Berechtigung, sie müssen sich aber als tauglich erweisen.

Menschen, die Therapie suchen, sind verschieden voneinander, sie haben auch an Therapie unterschiedliche Wünsche. So hat Grawe in 20 jähriger Untersuchung Therapieziele katalogisiert und eine Kategorisierung vorgenommen:

- Probleme und Symptome bewältigen
- Interpersonale Beziehungen klären und verbessern
- Wohlbefinden verbessern
- Orientierung und Sinnsuche
- Selbstentwicklung ²

Menschen, die in ambulanter Therapie waren, ging es vor allem um die Klärung von Beziehungen und um die Selbstentwicklung, Menschen, die stationär aufgenommen waren um das Bewältigen von Problemen und Symptomen.

Menschen ist verschiedenes wichtig, und sie müssen eine Therapieform finden können, in der wichtig genommen wird, was ihnen wichtig ist. Dasselbe gilt für die TherapeutInnen. Natürlich müssen diese Therapieformen auch immer wieder hinterfragt werden, müssen sie beforcht werden. Es wäre grandios zu meinen, dass PsychotherapeutInnen ihr Vorgehen nicht mehr hinterfragen müssen. Es wäre grandios, würden sie sich nicht ein Leben lang auch als Lernende verstehen. Es wäre grandios, würden sie nicht die Forschungsergebnisse im Bereich der Psychotherapie, die ja oft auch von den Richtungen abgelöst sind, nicht nützen. (z.B. Ergebnisse der störungsspezifischen Psychotherapie).

Natürlich: Jeder Praktiker, jede Praktikein entwickelt in der Arbeit Konzepte, die bewährt und klinisch brauchbar sind, die aber dennoch auch immer wieder hinterfragt werden müssen.

² Grawe, LPW 2002

Das können sie aber nicht mit wissenschaftlichen Methoden, die dem therapeutischen Alltag in keiner Weise gerecht werden, mit Methoden auch, die mit einem zu engen Wissenschaftsbegriff verknüpft sind.

Hans Peter Dürr, ein Kernphysiker, braucht in diesem Zusammenhang ein Gleichnis, das vom Astrophysiker Sir Arthur Eddington stammt. Dieser vergleicht den Naturwissenschaftler mit einem Ichthyologen, (Wissenschaftler im Bereich der Fischkunde) der nach langen Forschungen unter anderem zu dem Grundgesetz kommt: Alle Fische sind grösser als 5 cm. Er hat bei keinem Fang kleinere Fische gefangen. Der Philosoph, dem er das erzählt, sagt: Hättest du die Maschenweite deines Netzes gemessen – sie ist 5 cm – dann wäre dir klar, dass du einfach keinen Fisch fangen kannst, der kleiner als 5 cm ist.³

Durch die Maschen – so Dürr – fällt dann eben das, was wir das Geistige oder das Schöpferische nennen. Dürr setzt sich mit diesem Gleichnis auch kritisch auseinander mit der sogenannten Voraussetzungslosigkeit naturwissenschaftlicher Forschung.

Das heisst: Würde zu sehr im Sinne einer Einheitswissenschaft bestimmt, was wissenschaftlich ist, und werden unsere Therapien mit einem zu engen wissenschaftlichen Raster geprüft, dann gäbe es mit der Zeit nur noch wenige Therapierichtungen: eine Monokultur in der Psychotherapie.

Dem zu engen Wissenschaftsbegriff gegenüber steht aber eine Vielfalt wissenschaftlichen Denkens und therapeutischen Verhaltens. Aber es ist schwierig, die der Psychotherapie angemessenen Forschungsmethoden zu entwickeln, noch sind wir auf der Suche nach optimalen Netzen. Wie kann Psychotherapie, die Arbeit am Lebendigen, die immer neu zwischen den Therapeuten und den Patienten in der therapeutischen Beziehung entsteht, beforscht werden? Wie kann man Erfahrungen, die in der Psychotherapie gemacht werden, wie kann man kommunikatives Handeln, korrigierende Beziehungserfahrungen, wie kann man Sinnerfahrungen wirklich beforschen? Das ist eine Frage, die noch keine endgültige Antwort gefunden hat. Klar ist aber: es kann nicht der klassisch - naturwissenschaftliche Zugang sein, und dieser Zugang kann auch nicht den Anspruch der Wissenschaftlichkeit für sich allein beanspruchen. (Die randomisierte kontrollierte Studie in Anlehnung an die Evidence based medicine kann es nicht, oder nur in bestimmten Gebieten sein.)

Wir können aber auch nicht mit dem Forschen warten, bis andere eine angemessene Forschungsmethodik entwickelt haben. Es kann ohne Zweifel hilfreich sein, die Veränderungen der Patienten mit ihren oft leidvollen Problemen im Rahmen einer therapeutischen Beziehung

³ Dürr Hans Peter (2002) Zum schöpferischen Prinzip. Das Geistige in der Natur. In: Egner Helga (2002) Hg Das Schöpferische. Von der Überwindung der Resignation. Walter, Düsseldorf, S. 122 - 150

zu reflektieren, sie auf grundlegende Strukturen hin zu befragen, und diese wiederum auf die zugrunde liegende Theorie zu beziehen und sie allenfalls zu verändern, sich also wissenschaftlich mit dem Geschäft der Psychotherapie auseinander zu setzen. Dazu gehört, dass wir naturalistische Studien machen, und dass auch die qualitative Forschung nicht einfach abgeschrieben wird.

Es geht nicht an, dass Vertreter der universitären klinischen Psychologie allein bestimmen, was Wissenschaftlichkeit im Bereich psychotherapeutischen Forschens ist, und damit standespolitische Interessen zementieren,⁴ in dem einzelne Richtungen favorisiert, andere ausgeschlossen werden.

Und: Psychotherapieschulen müssen nicht die Forschung machen, die die universitären Institute von ihnen wollen. Eigentlich müsste es umgekehrt sein: die klinische Forschung an der Universität müsste Fragestellungen von den PraktikernInnen aufnehmen – so Jürgen Kriz.⁵

Wir haben mit unserer Forschung, dem Pal-Projekt, einen, wie mir scheint, guten Weg der Kooperation zwischen Praktikern und der universitären Forschung gefunden.

Die vorliegende multizentrische, prospektive, naturalistische Prozess – Outcome – Studie, die methodisch konsequent umgesetzt wurde, ist eine gute Möglichkeit, therapeutische Prozesse zu beforschen.⁶

Die Forderung an unsere Therapieschule

Bevor ich über unsere Brauchbarkeit als JungianerInnen spreche, möchte ich eine Forderung an uns selbst stellen:

Wir haben mit dieser Studie gezeigt, dass wir brauchbar sind, unsere Therapien sind wirksam und nützlich, und wir werden das auch weiter zeigen und zeigen müssen mit Qualitätskontrolle und Begleitforschung.

Wir müssen aber auch innerhalb unserer Therapieschule forschen. Eine Grundannahme von Jung ist, dass es ein schöpferisches Prinzip gibt, das alles durchwaltet, was es gibt auf der Welt. An dieses schöpferische Prinzip, das natürlich auch im Menschen wirkt, körperlich und seelisch, muss der Mensch angeschlossen sein. Dann lebt er in einer schöpferischen Haltung und ist seinen Ressourcen angeschlossen, dann können auch seine Selbstheilungskräfte wirksam werden. Dieser Idee entspricht ein Therapieziel: „Die Wirkung, auf die ich hinziele,

⁴ Spengler Ernst (2001) Psychotherapie und das Bild vom Menschen. Daimon Verlag, S. 54f.

⁵ Kriz Jürgen (2003 ?) Gutachten über den Wissenschaftsbegriff in der Psychotherapie. In: Punktum, herausgegeben vom Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie

⁶ Kurzbeschreibung der Studie im Anhang.

ist die Hervorbringung eines seelischen Zustandes, in welchem mein Patient anfängt, mit seinem Wesen zu experimentieren, wo nichts mehr für immer gegeben und hoffnungslos versteinert ist, eines Zustandes der Flüssigkeit, der Veränderung und des Werdens.“⁷ An diesem Ziel müsste sich meines Erachtens – mit einigen Abstrichen, denn dieses Therapieziel ist doch recht enthusiastisch formuliert – , auch unser Umgang mit unseren theoretischen Grundlagen messen lassen. Feste Strukturen müssten also immer wieder verflüssigt werden, damit neue Strukturen gebahnt werden können. Der Prozess der Verflüssigung – ein Bild das immer noch gebraucht wird in der psychotherapeutischen Literatur – entsteht bei Jung, in dem man in einer therapeutischen Beziehung Symbole aus dem Unbewussten aber auch Anregungen aus der konkreten Welt aufnimmt und sich damit auseinandersetzt. Wir sollten uns wohl auch in Zukunft immer wieder neu herausfordern lassen. Dabei geht es nicht nur um Forschung, die die Effektivität nachweist, es geht auch um konsequente Diskussion theoretischer Positionen innerhalb unserer Richtung.

Nicht nur eine Forschung aus Legitimationsgründen ist gefragt, sondern eine, die die Selbst-reflexion befördert, und damit uns auch veranlasst, unsere Theorien und Ausbildungspläne zu hinterfragen, weil wir eine Psychotherapie anbieten wollen, die qualitativ hochstehend ist, die Bedürfnisse der Menschen auch wirklich berücksichtigt, eine Psychotherapie, die sich auch immer wieder verändern muss, um dem Anliegen Jungs gerecht zu werden.

Wir sind brauchbar, aber braucht man uns auch?

Weshalb braucht es unsere Stimme im Chor der Psychotherapieschulen?

Warum braucht es uns?

- In der Psychoanalyse Jungscher Prägung herrschte von Anfang an das beidäugige Sehen: im Konzept der Komplexe sind die Probleme, aber auch die Ressourcen eines Menschen erfasst.

- In der Jungschen Psychotherapie ist die Entwicklung des Schöpferischen, und damit auch der Selbstwirksamkeit ein Kernanliegen.

- Das Suchen nach Sinn und das Streben nach Selbstwerdung (Individuation) sind zentral, damit aber auch eine Orientierung, das Verstehen des Sinns der Schwierigkeiten, und die Möglichkeit, Schicksalsschläge als wichtige Knotenpunkte der Biografie zu verstehen .

⁷ Jung, Ziele der Psychotherapie in GW 16, (1929), § 99

- In der Jungschen Psychotherapie werden die religiösen Bedürfnisse, die spirituellen Bedürfnisse des Menschen als ein Grundbedürfnis gesehen und behandelt.
- Es braucht uns in der psychotherapeutischen Landschaft, weil wir Werte in der Psychotherapie vertreten, die unterzugehen drohen.

In der Psychoanalyse Jungscher Prägung herrschte von Anfang an das beidäugige Sehen: im Konzept der Komplexe sind die Probleme, aber auch die Ressourcen eines Menschen erfasst.

Im Bereich der klinischen Arbeit der verschiedenen Therapierichtungen lässt sich in den letzten Jahren eine deutliche Hinwendung zur Wahrnehmung, Wertschätzung und Entwicklung der Ressourcen der zu Behandelnden feststellen. So sagt Grawe, ohne Ressourcenaktivierung laufe gar nichts in der Psychotherapie. Fürstenau, der beidäugiges Sehen in der Psychotherapie fordert, mahnt in diesem Zusammenhang an, nicht nur einen scharfen Blick auf die Pathologie zu haben, sondern auch einen kontinuierlichen mit Engagement verbundenen Blick auf gesunde Strebungen und Persönlichkeitsanteile und deren mögliche Mobilisierung. Pathologie soll gesehen werden auf der Folie dessen, was ein Mensch in seinem Leben gestalten will; es braucht nicht nur eine Empathie für das Kranke, es braucht auch eine Empathie für das Gesunde.⁸ Dieses beidäugige Sehen, das Wahrnehmen der Pathologie und der Ressourcen, war und ist im Konzept der Komplexe, das Jung hier (vor 100 Jahren) am Burghölzli entwickelte, verwirklicht und war Jung auch grundsätzlich ein grosses Anliegen. Ein Zitat dazu von Jung: ..“und was der Arzt dann tut, ist weniger Behandlung als vielmehr Entwicklung der im Patienten liegenden schöpferischen Keime.“ (GW16, §82)

Beidäugiges Sehen und Komplexe

Das beidäugige Sehen kann vor allem mit dem Konzept der Komplexe in Verbindung gebracht werden. Die „schöpferischen Keime“, von denen Jung immer wieder spricht, sind

⁸ Fürstenau Peter (2002) Beidäugiges Sehen, Vortrag an der LPW auf Tonträger, Auditorium Netzwerk, Müllheim

verbunden mit den Komplexen und den Archetypen. Wenden wir uns zunächst den Komplexen⁹ zu:

Komplexe werden verstanden als internalisierte, generalisierte konflikthafte Beziehungserfahrungen, die emotional betont sind, und die sich in Situationen mit einem ähnlichen Thema oder einer ähnlichen Emotion konstellieren und das Verhalten beeinflussen, stören, zu unangepasstem Verhalten führen, das Leid verursacht. Auf jeden Fall haben wir es mit einer emotionalen Überreaktion zu tun.

Komplexe bewirken aber nicht nur Störungen, sie sind auch Anreiz zu Entwicklung.

Jung: „In der Intensität der affektiven Störung liegt ...die Energie, welche der Leidende disponibel haben sollte, um den Zustand der verminderten Anpassung zu beheben“.¹⁰ Jung sieht die Psyche schon 1916 als ein sich selbstregulierendes System, ein System, dessen Ziel jeweils ein dynamisches Gleichgewicht ist. Diese Energie kann man über die Fantasie sichtbar machen.

Deutlich ist der Zusammenhang von Komplex und Phantasie 1929 ausgedrückt in: „Die Probleme der modernen Psychotherapie“¹¹ :

„Der Komplex bildet sozusagen eine kleine eingeschlossene Psyche, die...eine eigentümliche Phantasietätigkeit entwickelt. Phantasie ist ja überhaupt die Selbsttätigkeit der Seele, die überall da durchbricht, wo die Hemmung durch das Bewusstsein nachlässt oder überhaupt aufhört wie im Schlaf. Im Schlaf erscheint die Phantasie als Traum.“ (GW 16 §125)

Die Keime neuer Lebensmöglichkeiten, die in den Komplexen auch zu sehen sind, diese schöpferischen Keime, zeigen sich dann, wenn die Komplexe nicht verdrängt werden, wenn man die Störung, die sich ja auch in Träumen und in der Beziehung zeigt, wahrnimmt und aufnimmt. (Problemaktivierung) Konzentriert man sich auf die damit verbundene Stimmung, das Gefühl oder den Affekt, und nimmt die Fantasien, die auftauchen, wahr und gestaltet sie aus, entstehen Symbole. Symbole sind sowohl Ausdruck der Komplexe als auch Verarbeitungsstätte der Komplexe. In den Symbolen werden die Komplexe sichtbar, in den Symbolen fantasieren sich die Komplexe aber auch sozusagen aus, und im geschützten Raum der analytischen Beziehung kann das angstfreier geschehen; es entstehen also nicht nur Befürchtungsfantasien, sondern auch Fantasien, die hoffnungsvoller in die Zukunft weisen, Wünsche, Pläne, die durch die Komplexe blockiert worden sind, werden erlebbar.

Jungs Hinweis darauf, dass in der affektiven Störung die Energie liege, die der Leidende

⁹ Kast Verena (1998) Komplextheorie gestern und heute. Empirische Forschung in der Jungschen Psychologie. Anal Psychol 1998;29: 296-316

¹⁰ Jung Carl Gustav (1934b) Die transzendente Funktion, in GW 8, §166

¹¹ Jung Carl Gustav, Die Probleme der modernen Psychotherapie. In: Praxis der Psychotherapie, GW16, § 125

brauche, um wieder eine gewisse Selbstwirksamkeit zu erreichen, ist die theoretische Grundlage für die verschiedenen Techniken, wie Imagination, Malen, darstellendes Spiel, Sandspiel, und anderen Techniken, die wir in der Jungschen Therapie anwenden, um Komplexe bewusster zu machen, und eine Wandlung zu ermöglichen.

Eine Definition über die Entstehung der Komplexe hat eine große Bedeutung bekommen, und einige neue Perspektiven im Umgang mit Komplexen ergeben.

In einem Vortrag von 1928 spricht Jung über die Entstehung von Komplexen.

Er sagt: „Er (der Komplex) geht offenbar hervor aus dem Zusammenstoß einer Anpassungsforderung mit der besonderen und hinsichtlich der Forderung ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums.“¹² Anschließend an diese abstrakte Definition spricht Jung dann über den Elternkomplex als erster Manifestation des Zusammenstoßes zwischen „der Wirklichkeit und der in dieser Hinsicht ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums“¹³. Die Anpassungsforderung geht wohl in der Regel immer von Menschen aus, das heißt also, dass in unseren Komplexen strukturell und emotionell die Beziehungsgeschichten unserer Kindheit und unseres späteren Lebens abgebildet sind. Mit dieser Definition wird der Beziehungsaspekt bei der Entstehung des Komplexes ins Zentrum gerückt, und der Aspekt der Beziehung, auch in der Jungschen Theorie und Therapie, ist in den letzten Jahrzehnten immer wichtiger geworden. Diese Sichtweise ist in der klinischen Arbeit sehr wichtig geworden, und ihre Bedeutung für Veränderungsprozesse in der Therapie wurde auch in einer ambitionierten qualitativen Einzelfallstudie im Rahmen einer Dissertation belegt.¹⁴

Man arbeitet mit Komplexepisoden. Das heisst, man versucht sich einen solchen Zusammenstoß sinnhaft, mit allen Kanälen der Wahrnehmung, mit der damit verbundenen Emotion vorzustellen. Der Komplex zeigt sich in Situationen, die wir als Schlüsselsituationen für das Verständnis unseres Lebens und unserer Persönlichkeit erleben, in typischen Beziehungskonfliktepisoden, die sich im Alltag oder in der therapeutischen Situation zeigen können, aber auch in Träumen und Imaginationen. Insbesondere die beiden Pole des Komplexes können gesehen werden, einer der Pole, der Erwachsenenpol, ist dabei meistens projiziert. Dadurch, daß diese Schlüsselsituationen als Episode möglichst lebendig erzählt werden, lassen sich Rückschlüsse ziehen: einmal auf das Erleben des Kindes, was hilft, sich in die Situation des Kindes zurückzusetzen und die Schwierigkeiten und Leiden der Prägesituation zu

¹² Carl Gustav Jung, Psychologische Typen, GW 6, § 991

¹³ GW 6, § 992

¹⁴ Heisig Daniela (1999) Wandlungsprozesse durch die therapeutische Beziehung. Die Konstellation und Neuorganisation von Komplexmustern. Psychosozial-Verlag, Giessen
Vgl. auch: Kast Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Herder, Freiburg

verstehen, zum anderen auch zum Erleben und Verhalten der Beziehungsperson in der Prägesituation, mit der man sich als Erwachsener zumindest in Situationen, in denen der Komplex konstellierte ist, auch identifiziert¹⁵, deren Part man als Erwachsener natürlich auch spielt. Sich über diese Identifikation bewußt zu werden, und dafür Verantwortung zu übernehmen, ist außerordentlich schwierig, aber eine notwendige Voraussetzung dafür, daß sich komplexhaftes Verhalten und damit auch die Komplexe verändern können. Aus diesen Schlüsselepisoden lassen sich auch Rückschlüsse ziehen zur Interaktionsform im Komplexbereich, samt den damit verbundenen ambivalenten Gefühlen. Gelingt es, in symbolischen Abbildungen die komplexsetzenden Zusammenstöße zu sehen und zu erleben, werden immer mehr Episoden erinnert, die zur Bildung eines Komplexes, und zur Übertragung des komplexhaften Verhaltens auf andere Menschen als die ursprünglichen Beziehungspersonen, geführt haben. Das Thema der Assoziation spielt also immer noch eine Rolle.

Das Konzept der Komplexe von Jung steht in naher Beziehung zu den Inneren Arbeitsmodellen der BindungstheoretikerInnen, zu den RIG's von Daniel Stern, zu der Schematheorie (von Piaget entwickelt, jetzt in der Verhaltenstherapie angewendet), zu den emotionalen Scripts (Schank and Abelson).

Bei all diesen Konzepten geht es um verinnerlichte Beziehungsmuster und Beziehungskonflikte, die auch in der analytischen Beziehung eine grosse Bedeutung haben, sich dort konstellieren und dort auch bearbeitet werden können. In der Komplextheorie wird mehr als bei den anderen Theorien zu Beziehungsmustern die Bedeutung der Emotion hervorgehoben. Jung hält die Affektivität (1906) für die wesentliche Grundlage der Persönlichkeit¹⁶, eine Idee, die in den letzten 20 Jahren von den EmotionsforscherInnen und den Neurowissenschaftlern favorisiert wird. Mit der Emotion verbunden ist die Phantasietätigkeit - sowohl im hemmenden als auch im fördernden Sinn. Ein weiterer, wesentlicher Unterschied besteht auch darin, dass Jung einen archetypischen Kern der Komplexe postuliert, sie also in Verbindung sieht mit inneren Bildern, mit Themen, mit Narrativen, die den Menschen in schwierigen Situationen schon immer auch Orientierung gegeben haben.¹⁷

¹⁵ Verena Kast (1990) Die Dynamik der Symbole, Walter, Olten S.196ff.

¹⁶ Jung, GW 3, § 77ff. („Wesentliche Grundlage der Persönlichkeit ist die Affektivität“)

¹⁷ Jung beschreibt die Archetypen als die "a priori Determinanten der Imagination und des Verhaltens" (C.G. Jung, Briefe III, S.14). So erleben Menschen den Tod emotional ähnlich, haben vergleichbare Bilder dafür, vergleichbare Rituale des Umgangs mit Tod und vergleichbare Trauerrituale, und vergleichbare emotionelle Trauerprozesse, um die Erfahrung Tod zu verarbeiten. Und dies nicht nur heute, sondern im Kern schon „immer“. Archetypen sind Ordnungsprinzipien, Strukturierungsprinzipien, allen Menschen eigen, die es ermöglichen, Information und Emotion in sinnvollen Bildern aufzunehmen und die zu vernünftigem Handeln anregen. Mit „Ordnungsprinzipien“ ist keine statische Ordnung gemeint, sondern eine, die sich immer wieder neu vollzieht im Sinne einer Selbstorganisation, wie sie etwa in der Systemtheorie verstanden wird. (Kriz Jürgen (1997) Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten. Vandenhoeck Transparent, Göttingen, S. 116) Die Welt

Die Komplextheorie ist nicht nur eine Konflikttheorie, sondern gleichzeitig auch eine Theorie der Veränderung, wendet den Blick auf das Problem, aber auch auf neue Lebensthemen, die aus diesen Konflikten entborgen werden können, ein hoffnungsvollerer Blick auf die Zukunft. Die Arbeit an den Komplexen, die Arbeit an den Symbolen, ermöglicht also sowohl Ressourcenaktivierung, als auch Problemaktivierung – wie Grawe das als zwei der vier therapeutischen Wirkprinzipien sieht.

Dabei ist die Ressourcenaktivierung natürlich nicht nur in Äusserungen des Unbewussten zu finden, sondern im ganzen gelebten Leben, in tragenden Beziehungen, aus der Sicht der Jungschen Therapie auch in den kulturellen Errungenschaften, in den schöpferischen Auseinandersetzungen von Künstlern und Dichtern etwa mit grundsätzlich menschlichen Problemen.

Ressourcenaktivierung ist verbunden mit dem Blick nach vorn: Menschen haben immer Pläne, Absichten, Wünsche, die sie verwirklichen wollen. Diese prospektive Funktion des Psychischen, wie Jung sie nannte, und die im Zusammenhang mit den Komplexen und mit der Fantasie steht, war ihm sehr wichtig. Sie rückt neuerdings auch ins Zentrum des allgemeinen psychologischen Interesses.

Die Säuglingsforscher haben vor kurzem nachgewiesen, dass die imaginative Realität bereits bei 2-jährigen Kindern neben der alltäglichen Realität besteht und vom Kind auch unterschieden werden kann. In der Imagination entwerfen wir uns auch auf die Zukunft. In diesem Zusammenhang schrieb Emde: „Wir kommen nun zu einer historischen Kuriosität: die Psychologie hat im zwanzigsten Jahrhundert der Zukunftsorientiertheit des Seelenlebens nicht genug Aufmerksamkeit gezollt.“¹⁸ Die Entdeckung der grossen Bedeutung der Imagination schon beim Kleinkind führt also dazu, auch die prospektive Funktion des Unbewussten zu sehen und zu erforschen. Natürlich kann man sich ärgern, dass dieses Grundkonzept und Grundanliegen der Jungschen Psychologie von den Säuglingsforschern nicht zur Kenntnis genommen wird, man kann sich aber auch darüber freuen, dass wichtige Kernstücke der Jungschen Psychologie ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken.

ist nicht, sie geschieht, (Cramer Friedrich (1998) Der Zeitbaum - Eigenzeit und Resonanz. In: Egner Helga (Hg) (1998) Zeit haben. Konzentration in der Beschleunigung. Walter, Zürich, Düsseldorf.) aber unter bestimmten Bedingungen. Die Verantwortung kann in keiner Weise abgegeben werden. Eine systemische, konstruktivistische Sichtweise der Entstehung von Wirklichkeit.

Archetypen sind psychische Strukturen, die bewirken, dass wir Menschen eine vergleichbare Wirklichkeit erleben, dass wir uns in der kognitiven und emotionalen Informationsfülle zurechtfinden, also überleben können, und dass wir uns auch in einer kulturellen Kontinuität verstehen können.

¹⁸ Robert N Emde et. al. (1999) Imaginative Realität. In Psyche 53/3, S. 258

In der Jungschen Psychotherapie ist die Entwicklung des Schöpferischen, und damit auch der Selbstwirksamkeit, ein Kernanliegen

Im Zusammenhang mit der Fantasie steht das Schöpferische. Jungs Idee ist es, dass man durch schöpferische Methoden zu einer schöpferischen Haltung kommt.

„Der schöpferische Weg ist der Beste, dem Unbewussten zu begegnen. Denken Sie sich z. B. eine Phantasie aus und gestalten Sie sie mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Kräften. Gestalten Sie sie, als wären Sie selber die Phantasie oder gehörten zu ihr, so wie Sie eine unentrinnbare Lebenssituation gestalten würden. Alle Schwierigkeiten, denen Sie in einer solchen Phantasie begegnen, sind symbolischer Ausdruck für ihre psychischen Schwierigkeiten und in dem Masse, wie sie sie in der Imagination meistern, überwinden Sie sie in Ihrer Psyche.“¹⁹ Dieses Zitat stammt aus dem Jahr 1932, lange bevor alle die Therapieformen, die ausgesprochen mit dem Schöpferischen arbeiten, wie Maltherapie, Musiktherapie, Imaginationstherapie, Tanztherapie, Gestaltungstherapie etc., entwickelt worden sind.

„Denken Sie sich eine Phantasie aus...“

Alles, was wir erfahren, ist uns in Vorstellungen gegenwärtig. Wir nehmen uns und die Welt in Vorstellungen wahr. Und diese Vorstellungen können wir verändern, neu verknüpfen – es gibt schöpferische Vorstellungen. Aber auch die Vergangenheit stellen wir uns erinnernd vor, ebenso die Zukunft: wir erfinden, planen, gestalten unsere Sehnsüchte mit unserer Vorstellungskraft. Die Vorstellungskraft gehört zu unserer Grundausstattung, sie ist aber mehr oder weniger entwickelt. Und diese Entwicklung kann man auch etwas befördern.

In der Therapie geht es um die aktive Belebung des Unbewussten. Wenn weder Träume noch frei aufsteigende Fantasien da sind, so ist man - nach Jung - auf Kunsthilfe angewiesen. Diese besteht darin, dass man den jeweiligen affektiven Zustand als Ausgangspunkt benutzt; denn, gemäss der Selbstregulierung der Psyche, liegt in dieser affektiven Störung (im Komplex) die Energie, die dem Leidenden helfen könnte, sein Leben wieder effektiver zu gestalten. Man versenkt sich nun also in die Stimmungslage und schreibt alle Fantasien und alle Assoziationen, die auftauchen werden, nieder, oder man gestaltet sie auch in irgend einer anderen Form. Dieses Vorgehen, das weitgehend alle Techniken bestimmt, die im Rahmen der Jungschen Therapie angewendet werden, geht auf eine Erfahrung Jungs zurück, die im Buch "Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung" ²⁰ beschrieben sind im Zusammenhang mit

¹⁹ Jung, Briefe, Bd.1, Brief vom 25.11.1932, S. 146

²⁰ Jaffé, Aniela (1962) Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G.Jung. Rascher 1962

seiner Auseinandersetzung mit dem Unbewussten. Er beschreibt, wie er eine Situation, in der er offenbar emotional sehr aufgewühlt sich fühlte, bewältigte: "In dem Masse, wie es mir gelang, die Emotionen in Bilder zu übersetzen, d.h. diejenigen Bilder zu finden, die sich in ihnen verbargen, trat innere Beruhigung ein...Mein Experiment verschaffte mir die Erkenntnis, wie hilfreich es vom therapeutischen Gesichtspunkt aus ist, die hinter den Emotionen liegenden Bilder bewusst zu machen." ²¹

Das heisst aber nicht weniger, als dass dies eine Möglichkeit ist, die Emotionen zu fassen, sie zu kontrollieren, und damit Selbstwirksamkeit zu erreichen. Selbstwirksamkeit, Einfluss nehmen zu können auf das eigene Leben und auf das Leben allgemein, ist ein Grundbedürfnis der Menschen.

Aktive Belebung erfolgt auch, in dem man dort kreativ arbeitet, wo es einem am besten liegt, und wo die Interessen sowieso schon liegen. Wir haben nämlich eine natürliche Tendenz, unsere Vorstellungskraft zu schulen. Dazu machen wir Anleihen bei der Kreativität von anderen Menschen, anderen Kulturen, wir lassen uns anregen, benutzen die kreativen Werke anderer, verwandeln sie, schaffen selber in Resonanz darauf etwas. Spricht man von Imagination, spricht man eigentlich von einem Vorstellungs- und Phantasieraum. Den kann man konsumierend sich erschaffen: Man schaut sich Filme an. Liest Texte, Märchen, Geschichten, Gedichte, hört sich Musik an, schaut sich Kunst an usw. und man gestaltet in der eigenen Fantasie diese Vorstellungen um. Man kann sich diesen Vorstellungsraum auch produzierend erschaffen, in dem man selber schreibt, Musik macht ...

In der Phantasie haben wir mehr Freiheitsgrade als in der Alltagswahrnehmung: Zeit, und Raum können überschritten werden. Was kann man aus einem Raum, in dem mehr Freiheitsgrade sind, in den Alltag hinübernehmen? Zumindest diese Grunderfahrung: Es kann auch anders sein, auch besser.

Man ist dem Leben, den anderen Menschen, aber auch sich selbst nicht einfach ausgeliefert, man kann etwas bewirken, und dazu brauchen wir das Vertrauen in die Imagination und in die damit verbundene Kreativität: man kann damit unter anderem Szenarien entwerfen, Selbstbilder, Selbstentwürfe, Beziehungsbilder. Statt der Überzeugung dass doch nichts zu machen ist, haben wir Optionen. Und: auch wenn unser Leben äusserlich sehr eingeschränkt wird: die inneren Bilder, die Erinnerungen, das Fabulieren, wenn es uns denn gegeben ist, bleiben.

²¹ Jaffé, S.181

Narrative

Im Zusammenhang mit der Imagination und dem Schöpferischen sind Narrative wichtig, Komplexnarrative und damit im Zusammenhang Narrative mit archetypischem Inhalt, wie man sie etwa (aber absolut nicht ausschliesslich) in Märchen und Mythen findet.

Mythen sind Orientierungshilfen, es sind Erzählungen, Narrative, die uns zu leben helfen. Sie beziehen sich auf Ereignisse in der Vergangenheit, haben aber eine Dauerstruktur, die sich auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erstreckt, wie alle Imagination. Versuchen wir Narrative wirklich auf uns wirken zu lassen, dann befinden wir uns in einem Erzählraum, der auch ein Vorstellungsraum ist. Vorstellungen aber sind immer auch sinnhaft, beziehen ihre Qualität aus allen unseren Sinnen, und Vorstellungen verbinden sich mit Emotionen.

Beschäftigen wir uns mit diesen alten Vorstellungen, wecken sie die Vorstellungen in unserer eigenen Psyche, beleben Bilder, Prozesse, Emotionen, transportieren sinnhaftes Aufnehmen von Welt. Das wird besonders deutlich, wenn wir mit Märchen arbeiten.²²

Viele Märchen handeln zum Beispiel vom Verlust und dem Wiedergewinn des Wassers des Lebens. Lassen wir uns auf dieses Thema - auch imaginativ - ein, dann werden wir mit Bildern des Wassers, mit Metaphern des Wassers in unserer Vorstellung antworten, Emotionen werden damit verbunden sein - und mehr imaginativ oder auch mehr reflexiv werden wir bald bei der Frage sein, was denn in unserem Leben dem „Wasser des Lebens“ entspricht. Indem wir mit Mythen, Märchen oder ähnlichen Geschichten bewusst in Beziehung treten, können wir die Strukturierungsprinzipien, die in ihnen angelegt sind, damit Bilderfolgen und Emotionen, versuchsweise für das eigene Leben leihen. Die symbolischen Prozesse in Mythen und Märchen wirken wie Übergangsobjekte: aus dem Schatzhaus der menschlichen Vergangenheit stammend, - wobei unsere speziellen Lebenssituationen mit den damit verbundenen Emotionen uns zu den spezifischen Geschichten hinführen, - können sie eine symbolische Anregung für unsere spezielle Lebenssituation geben. Das Symbol weckt Symbole in unserer Psyche, und diese müssen dann wiederum auf den aktuellen Alltag übersetzt werden. Die Verantwortung für das eigene Leben müssen wir dennoch selber übernehmen, aber wir werden angeregt, belebt, Symbole werden erlebbar, und damit Ausdrucksformen für unsere Emotionen. Eine Verbindung zum Anfang - durch die Schöpfungsmythen etwa - etwas, was uns Menschen so wichtig ist, wird immer wieder hergestellt, zu etwas, das Heimat ist, eine Heimkehr zu einem Anfang, zum unverdorbenen Ursprung als Möglichkeit des Neubeginns. Es ist eine Verbindung zu den Wurzeln, zu den Quellen: Sie wecken in uns jene Bilder, die

²² Kast Verena (1986) Märchen als Therapie. Walter, Olten

uns immer wieder mit der Erfahrung verbinden, dass aus anfänglichem Chaos immer wieder Ordnung werden kann, wie es in den Schöpfungsmythen dargestellt ist.

Sprechen wir im Rahmen von Therapie über diese symbolischen Inhalte, dann befinden wir uns in einem gemeinsamen Vorstellungsraum, einem gemeinsamen Erzählraum auch, in dem bisher nicht Gesagtes zur Sprache kommen kann, wo aber auch Verwandlung stattfinden kann. Auf diesen Raum - und nicht nur auf die Therapeutin oder den Therapeuten - kann auch übertragen werden und in diesem Raum können Übertragungen bearbeitet werden.²³

Kulturell gesehen sind die archetypischen Geschichten und die archetypischen Bilder in ihren Ausformungen eine Kulturgeschichte der Menschheit, an der wir Anteil haben, die wir aufnehmen und weiterentwickeln, und die der Symbolarmut und damit der emotionalen Verarmung des westlichen Menschen entgegenwirken - eine Herausforderung also.

Der Umgang mit archetypischen Bildern und archetypischen Erzählungen birgt auch eine Gefahr: werden diese nicht in Beziehung zu unserem aktuellen Leben gesehen, wird nicht die Resonanz dieser Bilder in unserer Psyche betrachtet - als das „Jetzt“ dieser Wahrheit, die sich auch morgen wieder verändern kann -, sondern als Wahrheiten an sich, auf die man andere Menschen auch verpflichten kann, dann wäre die Idee der Bewusstwerdung und der Emanzipation des Menschen zu mehr Freiheit, ein Grundanliegen psychoanalytischen Denkens, auch Jungscher Provenienz, geopfert. Es handelte sich dann um ein Anlehnen an eine jenseitige Orientierungsmacht, um eine Regression also.

Therapie ohne Imagination, zum Beispiel in Form der Erinnerung, ist nicht möglich. In vielen Therapieformen hat man heute den Wert der Imagination erkannt. In der Jungschen Psychologie haben wir dafür fundierende Theorien (Komplexe, Archetypen), die die Beziehung von Störung und möglicher Entwicklung erklären, die aber auch die Verbindung zwischen Kultur und Individuum aufzeigen, auch die Bedeutung der Kultur für das Identitätserleben des Individuums. Persönliche Probleme können in der Resonanz auf archetypische Erzählungen und Bilder in einen Raum der schon immer möglichen Veränderung hineingestellt werden. Aber auch - und das scheint mir in der heutigen gesellschaftlichen Situation besonders wichtig zu sein - wird so auch das kulturelle Gedächtnis der Menschheit erhalten, das kulturelle Gedächtnis, das davon zeugt, dass der Mensch immer wieder versucht, sich Klarheit zu verschaffen über sich selbst.

²³ Kast Verena (1998) Erzählen und Zuhören: Das Narrativ im therapeutischen Dialog. In: Buchheim, Cierpka, Seifert (1998) Das Narrativ- aus dem Leben Erzähltes. Lindauer Texte. Springer Berlin, Heidelberg

Das Suchen nach Sinn und das Streben nach Selbstwerdung (Individuation) sind zentral, damit aber auch eine Orientierung, das Verstehen des Sinns der Schwierigkeiten, und die Möglichkeit, Schicksalsschläge als wichtige Knotenpunkte der Biografie zu verstehen .

Eine Jungsche Psychotherapie kann man in der Art einer tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie durchführen: Ein zentraler Komplex, oder einer Verbindung zentraler Komplexe ist der Fokus, auf den Träume, Beziehungserfahrungen, Uebertragung - Gegenübertragung, Erfahrungen im Alltag bezogen werden. Jungsche Therapie kann auch in Form einer Analyse durchgeführt werden. Dabei geht es um den Individuationsprozess, dabei folgt man den Inhalten des Unbewussten, den Emotionen, Uebertragung und Gegenübertragung spielen eine grössere Rolle. Was versteht man unter dem Individuationsprozess? Viele Probleme werden nach Jung gelöst, in dem die natürliche Entwicklungstendenz im Menschen angeregt wird, so dass der Mensch die Probleme überwachsen kann. Er sieht sie dann aus einer anderen Perspektive. Diese natürliche Entwicklungstendenz führt zu einer lebenslangen persönlichen Entwicklung, die von Jung als Individuationsprozess beschrieben wurde. Ziel dieses Prozesses ist es, dass wir im Laufe des Lebens immer mehr der oder die werden sollten, die wir eigentlich sind, immer echter, immer mehr wir selbst, immer stimmiger mit uns selbst. Der Individuationsprozess, so wie Jung ihn beschreibt, ist einmal ein Integrationsprozess: wir integrieren im Laufe eines Lebens die unterschiedlichen Seiten an uns, die zu uns gehören; brachliegende Persönlichkeitsanteile zeigen uns, dass wir immer auch noch anders sein können. Die Anregung zu dieser Entwicklung kann aus unserem Unbewussten (Traum, Ahnung) kommen, oder auch aus der Auseinandersetzung mit der Mitwelt, meistens ist beides miteinander verbunden.

Der Individuationsprozess ist aber nicht nur ein Integrationsprozess, sondern auch ein Prozess der Abgrenzung, des Gewinnens von immer mehr Autonomie, mehr Freiheit. Abgrenzung: Einmal bedeutet das eine bewusste Auseinandersetzung mit dem kollektiven Bewusstsein, mit Rollen und Normen, heute vor allem durch die Medien vermittelt, mit Autoritäten, andererseits auch eine altersgemässe Ablösung von den Elternkomplexen, eine Auseinandersetzung

mit Komplexen überhaupt, die uns nicht ermöglichen, das zu leben, was wir leben wollen, sondern die in uns einen gewissen Wiederholungszwang bewirken.²⁴ Im Individuationsprozess ist ein konsequentes Fragen nach „mir selbst“ in der Beziehung zu meinem Unbewussten, meinen Mitmenschen, der Mitwelt.

Jung: „Denn die Beziehung zum Selbst ist zugleich die Beziehung zum Mitmenschen, und keiner hat einen Zusammenhang mit diesem, er habe ihn denn zuvor mit sich selbst.“²⁵ Die Beziehung zum Selbst und zum Mitmenschen bedingen also einander.

Es geht also beim Individuationsprozess nicht nur um das Erreichen von Autonomie und damit von mehr Freiheit - darum geht es auch -, sondern immer auch um die Entwicklung zu mehr Beziehungsfähigkeit und zu mehr Echtheit.

Dieser Prozess vermittelt nach Jung Sinnerfahrung, macht das Individuum schöpferischer und bewirkt dadurch, dass es besser mit Problemen umgehen kann. Das Selbstwertgefühl verbessert sich, der Umgang mit Angst wird besser möglich. Diesem Entwicklungsgedanken entspricht eine Orientierung auf die Ressourcen des Menschen, die Jung besonders in der schöpferischen Phantasie, in der Imagination und in der damit verbundenen Kreativität sah. Diese Sichtweise ist therapeutisch wirksam und geradezu modern.

Individuation ist ein Prozess und letztlich auch ein Ziel. Als Ziel ist Ganzwerden eine Utopie, die wir nie erreichen, wir sind bestenfalls auf dem Weg, und auf diesem Weg bleibt man auch immer wieder einmal stecken. Der Prozess indessen erfüllt die Dauer des Lebens mit Sinn.²⁶ Jung postuliert ein Zentrum im Menschen, das diesen Individuationsprozess intendiert und bewirkt : das Selbst.

Im Individuationsprozess geht es natürlich auch um das Arbeiten an Komplexkonstellationen, um das Umgehen mit schwierigen Erinnerungen oder schwierigen aktuellen Erfahrungen, um identitätsrelevante Erfahrungen. Werden diese in der therapeutischen Beziehung, im gemeinsamen Vorstellungsraum neu verknüpft, immer wieder neu erzählt und dadurch auch verändert, zeigt sich das auch in neuen Symbolen, oder in Symbolen, die emotional anders als zuvor erlebt werden. Werden neue Symbole erlebbar, wird auch die Biografie im Sinne dieser neuen Symbole umformuliert. Aus neuen Erfahrungen heraus kann die Lebensgeschichte anders gesehen werden; aktuelle Erfahrungen brauchen Wurzeln in der Vergangenheit, die diese neuen Erfahrungen begründen. Dadurch kann auch Schwieriges im Leben besser

²⁴ Kast Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Kreuz, Stuttgart

²⁵ Jung, Die Psychologie der Übertragung, in: GW 16, § 445

²⁶ Jung, Die Psychologie der Übertragung, in: GW 16, § 400

akzeptiert werden, wird als sinnhaft erlebt,²⁷ kann man sich selbst und das eigene Gewordensein besser akzeptieren.

In der Psychoanalyse Jungscher Prägung werden die religiösen Bedürfnisse, die spirituellen Bedürfnisse des Menschen als ein Grundbedürfnis gesehen und behandelt.

Der Mensch ist sowohl an Politik als auch an Religion grundsätzlich interessiert. Beide Interessen interagieren miteinander, unter Umständen auch in einer sehr problematischen Weise. Der Mensch ist ein Zoon Politikon, aber auch ein Homo Religiosus, und das, ob er sich als gläubig oder als nicht gläubig versteht. Man kann den politischen Menschen nicht verstehen, wenn man den religiösen Menschen nicht versteht, und umgekehrt.

Von der Geschichte her gesehen: Politik und Religion waren lange vereint. Die Trennung kann in dem Wort von Jesus begründet gesehen werden: „Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist, und Gott was Gottes ist“. Mit diesem Satz ist Diesseitiges und Jenseitiges, Weltliches und Geistliches auseinander gefallen, aber in unserer Psyche interagieren sie noch immer.

Diese Interaktion kann man zum Beispiel an den Heilserwartungen sehen, die auf das Dritte Reich projiziert wurden.

Religiöse Symbole wirken aus dem Unbewussten, gerade auch bei Menschen, die sich für nicht-religiös halten. Die Berufung auf Religiöses oder Heiliges kann auch ein Propagandamittel sein in der Hand von Mächtigen, die dadurch ihre politischen Absichten durchdrücken. Aber dieses Propagandamittel würde nicht wirken, wären die Menschen nicht darauf ansprechbar.

Religiöse Bedürfnisse gehören zum Wesen des Menschen. Aus der Geschichte der Kultur wird deutlich, dass der Mensch schon immer eine Beziehung hatte zu etwas, das ihn übersteigt, zu einem Absoluten hin. Das wird besonders in den Grenzerfahrungen des Lebens, wie Tod und Geburt sichtbar. Der Mensch hat dieses religiöse Bedürfnis einfach, es ist archetypisch. Man kann nicht nicht religiös sein (Gross 1994), und das Absolute ist auf alle Lebensbereiche projizierbar: auf Macht, auf Sexualität, auf Geld, auf Natur usw. Alles kann im Grunde genommen „vergottet“ werden und dann auch die totale Hingabe fordern.

Dadurch, dass die Transzendenz bei vielen Menschen immer noch mit „Gott“ in Verbindung gebracht wird, den es für sie gar nicht mehr gibt, gerät das Bedürfnis nach Transzendenz in

²⁷ Kast Verena (2003) Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität. Herder, Freiburg

den Schatten und wird projiziert und damit auch maskiert. Das Absolute, das Ganzmachende, das Heilmachende und die Beziehung dazu wird projiziert, dadurch entstehen Fundamentalismen, Absolutismen. Vieles wird absolut gesetzt: etwa eine Diät, die man am besten mit einer Gruppe Gleichgesinnter befolgt. Denn das grosse Ganze, dem man angehören möchte, wird leicht auf eine einzelne Gruppe projiziert.

Die religiöse Erfahrung des Menschen war für Jung von großer Bedeutung. So schrieb er: „Unter allen meinen Patienten jenseits der Lebensmitte, das heisst jenseits 35, ist nicht ein Einziger, dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, dass er das verloren hat, was lebendige Religionen ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben, und keiner ist wirklich geheilt, der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht, was mit Konfession oder Zugehörigkeit zu einer Kirche natürlich nichts zu tun hat“ (Jung 1932). Wie wesentlich die religiöse Einstellung für ihn war, kann man auch dem folgenden Zitat entnehmen:

„Im religiösen Erlebnis begegnet der Mensch einem seelisch übermächtigen Anderen.“ Und nur das Übermächtige, welchen Ausdruck es auch annimmt, fordert den Menschen als Ganzes heraus und zwingt ihn, „als Ganzheit zu reagieren“ (Jung 1958, 1974).

Als Ganzheit zu reagieren ist wohl das Äußerste, was ein Mensch zu tun vermag, und ist etwas, das dem Menschenleben die wesentlichste Sinnerfahrung und Existenz Erfahrung vermittelt.

Der äusseren Erfahrung, auch der wissenschaftlichen Erfahrung, muss in der Sicht von Jung eine innere Erfahrung entgegengestellt werden, und das ist die religiöse Erfahrung. Dabei sieht er das Unbewusste als eine zunächst fassbare Quelle religiöser Erfahrung, wendet sich aber dagegen, dass das Unbewusste mit „Gott identisch oder an die Stelle Gottes gesetzt“ wird (Jung 1957, 1974).

Die religiöse Einstellung wird durch die Erfahrung von emotional bedeutsamen Symbolen vermittelt. Ein lebendiges Symbol ergreift einen Menschen emotionell, bedeutet etwas, gibt den Eindruck der Bezogenheit auf dieses Symbol, was immer auch ein Aspekt der Konzentration ist, und es stimuliert das Denken und die Phantasie, es weist in die Zukunft. Es will etwas vom Menschen, der dieses Symbol erlebt, oft die Gestaltung, oft die praktische Verwirklichung im gelebten Leben. Nach Jung hat das lebendige Symbol „lebenerzeugende und -fördernde Wirkung“ (Jung 1960). Die emotionale Ergriffenheit durch das Symbol wird in der Regel als „religiös“ bezeichnet und diese vermittelt auch die Sinnerfahrung. Der Mensch kann sehr viel durchstehen, wenn er den Eindruck hat, dass das, was er tut, Sinn hat. Jung: „Es ist Zweck und Bestreben der religiösen Symbole, dem menschlichen Leben Sinn zu

verleihen“ (Jung 1961, 1981). Gerade weil das Symbol emotional den Menschen so sehr ergreifen kann, kann es auch dazu führen, dass man ergriffen von einem Symbol es fanatisch „verwirklichen“ will.

Jung warnt denn auch: „Man kann nämlich einer Ergriffenheit verfallen, wenn man nicht beizeiten begreift, warum man ergriffen worden ist. *Einmal* sollte man sich fragen: Warum hat mich jener Gedanke so ergriffen? Was heisst das in bezug auf mich selber? Dieser bescheidene Zweifel kann uns davor schützen, der eigenen Idee restlos ... zu verfallen“ (Jung 1939, 1971).

Die Verbindung von Religiosität und Politik, besonders wenn die Religiosität des Menschen, das Bedürfnis nach Ergriffensein nicht bewusst gemacht wird, bewirkt, dass politische Ideen religiös aufgeladen werden. Da geht es dann nicht mehr um das Durchsetzen einer mehr oder weniger vernünftigen politischen Einstellung, sondern diese Einstellung – und das kann auch die Vorstellung von der Effizienz des freien Marktes sein – wird zu einer Glaubensfrage, nach einer Frage von grundlegender Hoffnung, einer Frage nach Heil oder nach Unheil, von Erlösung oder Untergang.

Es erscheint mir ausserordentlich wichtig, dass man das religiöse Bedürfnis des Menschen, das Bedürfnis nach religiösen Gefühlen ernst nimmt und sich fragt, wo diese heute gelebt werden können, in der Gesellschaft, aber auch in der Psychotherapie. Es erscheint mir auch wichtig sich darauf zu sensibilisieren, was wir jeweils „vergotten“, worauf wir die kollektiven religiösen Symbole, die in ihrer ursprünglichen Gestalt vielleicht nur noch Studien- oder Kunstobjekte sind, projizieren.

Es braucht uns in der psychotherapeutischen Landschaft, weil wir Werte in der Psychotherapie vertreten, die unterzugehen drohen

Wir wollen noch immer wissen, was es denn mit dem Unbewussten und dem Kollektiven Unbewussten auf sich hat. Wir wollen in diesem Zusammenhang zwar therapeutisch arbeiten, aber wir wollen auch den Einfluss des Unbewussten auf den Zeitgeist studieren, wollen herausfinden, was wir mit unserer Psychologie auch zu den aktuellen Problemen der Gesellschaft beitragen können.

Therapeutische Prozesse der Jungschen Schule können beforscht werden. Diese empirischen Ergebnisse werden eingeordnet in ein umfassendes Menschenbild und Weltbild. Diese sind auf Sinnfragen bezogen, auf Fragen nach dem Wesen des Menschen und des Lebens, die kaum mit den Methoden der modernen Empirie beforscht werden können. Radikal ernst

genommen wird dabei, dass der Mensch in einer symbolisch verfassten Lebenswelt lebt²⁸, die sozial und kulturell konstituiert ist. Eine psychische Krankheit besteht nicht nur aus Symptomen, sondern es ist der Ausdruck eines Menschen in einer spezifischen Lebenssituation, die verstanden werden muss, und die auf seine Lebensthemen, seine einmalige Biografie, auf Sinnerfüllung hin befragt werden muss.

In der Welt der äusseren Tatsachen kann man vieles nachprüfen – und muss es auch. Es gibt aber auch die Welt des Sinnhaften, die ihre Bedeutung hat, auch wenn man sehr viel weniger gut nachprüfen kann. Vielleicht gelingt es uns, diese beiden Aspekte zusammen zu bringen. Die Spannung zwischen Innen und Aussen müssen wir halten können als eine kreative Spannung. Es gibt harte klinische Fakten und es gibt das Bedürfnis nach Sinn. Es wäre zu einfach, sich entweder dem einen oder dem anderen zu verschreiben, vor allem aber würde es bedeuten, dass wir den Menschen nicht mehr als ein symbolisches Lebewesen verstehen. Wir müssen uns auch gegen eine Einheitswissenschaft stellen: Eine Einheitswissenschaft um therapeutische Phänomene zu beforschen, könnte leicht auch dazu führen, dass durch ihre Brille im psychotherapeutischen Alltag Psychisches wahrgenommen und beschrieben würde. Was nicht passt, würde nicht mehr gesehen und nicht mehr beschrieben. Und letztlich würde dann die Krankheit des Menschen dieser Einheitswissenschaft entsprechen. Das wäre alles im hohen Masse un kreativ. Diese Tendenzen müssen aufgespürt und durchschaut werden. Das ist nicht einfach, denn sie geben sich sehr wissenschaftlich, reduzieren aber den Menschen letztlich auf das Messbare (und das Ökonomische).

Da scheint mir, ist eine psychotherapeutische Richtung, die von Seele spricht, geheimnisvolle, auch letztlich unfassbare Zusammenhänge doch nicht ganz operationalisieren kann, sich der Einheitswissenschaft auch nicht unterziehen kann, sehr wichtig. Auch wir wollen eine hochqualifizierte Psychotherapie, die durchaus beforscht werden kann – aber mit Seele.

²⁸ Streeck Ulrich (2001) Noch einmal zur „generalisierten Heiterkeitsstörung“. In Forum Psychoanal (2001) 17; 94-96

Anhang

Die Pal-Studie

Diese Studie, die Heidelberger „Praxisstudie Analytische Langzeittherapie“, die von Prof. Dr. G. Rudolf, Dr. T. Grande und ihrem Team an der Heidelberger Universitätsklinik entwickelt worden ist, wird an verschiedenen Zentren durchgeführt. Das Zürcher Projekt ist also Teil einer Internationalen Studie zur Evaluation von Langzeittherapien, koordiniert wird diese Studie an der Psychosomatischen Klinik der Universität Heidelberg. Internationale Studien – besonders wenn es um Psychotherapie geht – erfordern ein hohes Mass an kompetenter Kommunikation. Wie findet man eine gemeinsame Sprache, oder wie einigt man sich auf eine Sprache und auf Konzepte, in denen sich die einzelnen Schulen noch wieder finden können? Die Studie ist naturalistisch: Psychotherapie wird beforscht, wie sie im psychotherapeutischen Alltag sich zeigt, mit Menschen, die Psychotherapie aufsuchen, die nicht nur eine Störung haben, sondern meistens verschiedene Störungen, die also für eine störungsspezifische Forschung ausfallen würden. Da werden auch Therapien unterbrochen, abgebrochen, so wie es im therapeutischen Alltag geschieht. Diese Patientinnen und Patienten haben aber nicht nur Störungen, sondern die Therapie sollte auch dazu führen, dass Grundbedürfnisse ihres Menschseins, etwa das Erleben von Sinnhaftigkeit, wieder befriedigt werden können. Theoretisch basiert diese Studie auf der Idee, dass pathologische Strukturen, die durch die Lebensgeschichte sich ergeben haben, sich verflüssigen und sich neu organisieren können. In der Psychoanalyse Jungscher Prägung ginge es dabei vor allem um die Veränderung von Komplexstrukturen. Solche Umstrukturierungsprozesse, die sich innerhalb und durch eine therapeutische Beziehung ereignen, brauchen Zeit. Um sie zu erforschen, benötigt man eine Diagnostik, die zentrale psychodynamische Konstrukte misst, also den Anliegen der psychoanalytischen und tiefenpsychologischen Schulen gerecht wird. Diesen Anforderungen entspricht die Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik (OPD), ein Gemeinschaftswerk einer Arbeitsgemeinschaft deutscher Psychotherapeuten und Psychosomatiker, das 1992 in Angriff genommen wurde. Die OPD ist der grundlegende Bezugsrahmen für die PAL- Studie. Umstrukturierungen im Behandlungsverlauf werden dann auch verstanden als Veränderungen in den OPD – Befunden, etwa als Veränderungen im Bereich der zentralen Beziehungsmuster.