

Joachim Stiller

Materialien zur Psychologie

Copyright by Joachim Stiller
Alle Rechte vorbehalten

Versuch über die Psychologie

Psychiatrie

In der Psychologie unterscheide ich drei große Bereiche, die klinische Psychiatrie, die Psychoanalyse und die Verhaltenspsychologie. Wir wollen uns zunächst nur die Psychiatrie ansehen.

In der klinischen Psychiatrie werden heute drei Krankheitsbilder behandelt, die Psychosen, die Depressionen und das sogenannte „Borderline-Syndrom“. Psychosen sind grundsätzlich Stoffwechselstörungen, und zwar Stoffwechselstörungen im Gehirn, jedenfalls meines Erachtens. Depressionen sind Gemütererkrankungen und Borderline ist eine sehr spezielle Form von Auto-Aggression.

Die Frage, ob etwa Psychosen oder Depressionen besser schulmedizinisch oder alternativ zu behandeln sind, lässt sich so nicht eindeutig beantworten. Im Bereich der Depressionen, die Gemütererkrankungen sind, hat die alternative Medizin, etwa auch die anthroposophische, große Erfolge zu verzeichnen. Viele ihrer Behandlungsmethoden sind inzwischen von der Schulmedizin übernommen worden. Im Gegensatz dazu sind die Erfolge der Schulmedizin im Bereich der Psychosen nicht von der Hand zu weisen. Hier ist es die alternative Medizin, die in einer Sackgasse steckt.

Während Depressionen entweder Veranlagung sind, oder durch Lebensumstände oder große Schicksalsschläge ausgelöst werden – wir sollten es grundsätzlich vermeiden, hier von Melancholie zu sprechen, denn die Melancholie ist nur eines der vier Temperamente – werden Psychosen üblicherweise, soweit sie nicht ebenfalls disponiert sind, durch zu viel Stress und Reizüberflutung ausgelöst, der man sich zu lange und unentwegt aussetzt. Das ständige Leben oberhalb der sogenannten Stressschwelle führt zu einer Überaktivität des Gehirnstoffwechsels, bis dieser schließlich ganz oder teilweise aus dem Gleichgewicht gerät. Dies äußert sich etwa durch paranoide Wahnvorstellungen, „Stimmen hören“ und kann im Schlimmsten Fall zu völligen Realitätsverlust führen. Psychosen und Depressionen sind der Hang zu Selbstmordgedanken gemeinsam, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen.

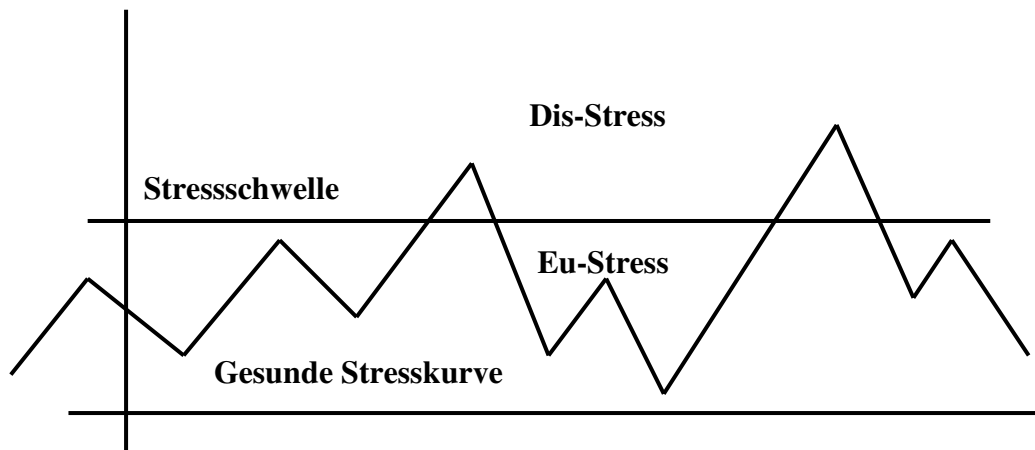
Alle drei Krankheitsbilder sollten unbedingt klinisch behandelt werden. Mit der eventuellen Ausnahme von Borderline, so weit die Störung neurotisch und nicht psychotisch ist, sind diese Krankheitsbilder nicht durch die Psychoanalyse behandelbar. Die Psychoanalyse, mit der wir uns nun beschäftigen wollen, ist grosso modo nur in der Lage, Neurosen, Ängste und Phobien und perverses Sexualverhalten zu heilen, und verzeichnet auf diesen Gebieten ihre größten Erfolge. Doch, und dies gilt ganz allgemein, man muss sich auch helfen lassen wollen. In der Psychiatrie, so habe ich einmal gesagt, gilt das Münchhausen-Prinzip: Man muss sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Die Stresskurve und die Stressschwelle

Jeder Mensch weist eine Stresskurve auf, die sich über die Tage hinweg in einem einfachen Koordinatensystem aufzeichnen lässt. Die Besonderheit daran ist, dass das Koordinatensystem eine Stressschwelle aufweist. Unterhalb der Stressschwelle befindet sich der Eu-Stress, der gesunde Stress, oberhalb der Dis-Stress, der schädliche Stress. Es verhält sich damit ungefähr so, wie mit gutem und schlechtem Cholesterin.

Liegt nun die Stresskurve, die natürlich nie ganz exakt angegeben werden kann, und dies auch nicht braucht (die eigene Einschätzung ist ja immer auch subjektiv), über größere Zeiträume dauerhaft oberhalb der Stressschwelle, unterliegt der Mensch also einer permanenten Reizüberflutung, so genügen schon die kleinsten Auslöser, damit der Gehirnstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät ganz oder teilweise umkippt. Dabei wird in erhöhtem Maße Dopamin

ausgeschüttet, der Botenstoff zwischen den Synapsen. Der Mensch entwickelt so eine klassische Psychose mit den bekannte Symptomen, die nur medikamentös behandelt werden kann. Dabei wird die Ausschüttung des Dopamins gedrosselt. Auf diese Weise kann sich der Gehirnstoffwechsel dauerhaft regenerieren, wenn die Stressschwelle nicht wieder dauerhaft überschritten wird.



Psychoanalyse und Traumdeutung

Das erste Thema, dem sich Sigmund Freud, der später die Psychoanalyse, und damit die Tiefenpsychologie begründen sollte, widmete, waren die Fehlleistungen. Bei seinen Untersuchungen erwies sich die phänomenologische Methode für ihn als außerordentlich fruchtbar. Freud, der psychische Phänomene als Seelenphänomene betrachtete, war nicht nur ein begnadet intelligenter, sondern auch ein höchst genauer Beobachter. So fand er schnell die Lösung für die Phänomene der Fehlleistung in einer Überlagerung oder Interferenz unterschiedlicher, entgegengesetzter Absichten des Fehlleistenden. Freud brachte diese Personen nur noch nach den entgegengesetzten Absichten, der störenden und der gestörten Absicht, zu befragen und hatte so die Lösung für das Problem.

Als nächstes widmete er sich der Traumdeutung. Freud stellte nicht nur die Deutbarkeit von Träumen als Wunscherfüllung fest, er fand dabei auch das Unterbewusstsein, ohne das die Träume niemals gedeutet werden können. Ein Einwand mögen vielleicht die Angstträume sein, die schwerlich eine Wunscherfüllung sind, aber Freud stellte fest, dass es sich bei ihnen um schlagartig wachgerufene, verdrängte Wünsche handelt. Nachdem er die Träume deuten konnte, widmete er sich den Neurosen und fand eine große Verwandtschaft mit den Träumen. Der Erfolg seiner späteren Behandlungsmethoden begründeten schließlich die Psychoanalyse, und gaben ihm, trotz aller Kritik, recht.

Wir wollen uns nun ein wenig mit der Traumdeutung vertraut machen. Zunächst unterscheidet Freud zwischen dem Wachzustand und dem einfachen Schlafzustand. Wenn wir schlafen, verlieren wir unser Gegenstandsbewusstsein. Freud wies nun nach, dass Träume entstehen, wenn der traumlose Schlaf gestört wird. Der Traumschlaf stellt somit einen gestörten Schlaf dar. Die Störung, so stellte Freud fest, liegt immer, oder doch zumindest meistens, wenn wir einmal von äußeren physischen Reizen absehen, im Unterbewusstsein. Eine solche Störung ist immer ein unbewusster Wunsch, der im Traum seine Erfüllung findet. Theoretisch muss man den Träumer also nur nach seinem im Traum sich ausdrückenden Wunsch befragen, und man hat den Traum verstanden, eine Technik, die wir bereits von den Fehlleistungen kennen. Doch die Sache ist etwas komplizierter. Anders, als bei den infantilen, kindlichen Träumen, werden die Wünsche nicht eins zu eins erfüllt. Wir haben nämlich an der Grenze zu unserem Unterbewusstsein einen Traumzensor, der eine direkte Deutung verhindert. So erscheinen die

Träume mitunter verzerrt oder verschoben. Auch können Traumsymbole eingebaut sein, die man noch einmal einzeln interpretieren muss. Wir haben es also neben den infantilen Träumen mit einem Traumzensor, dem Über-Ich, mit Traumverzerrung, Traumverschiebung und Traumsymbolen zu tun. Lexika mit Traumsymbolen stehen heute in jeder besseren Hausbibliothek. Trotzdem sollte man den eigentlichen unterbewussten Wunsch nicht aus den Augen verlieren.

Ein Beispiel für einen Traum, den ich selber als Kind hatte, mag zur Anschauung dienen. In dem zweiten Traum, an den ich mich überhaupt erinnern kann – der erste war ein Alptraum – träumte ich von einem Schlumpfenhaus in der Form eines riesigen, hellblauen Pilzes, aus dessen Fenstern dutzende von Schlümpfen schauten, und im Hintergrund sang Vater Abraham sein Schlumpfenlied. Sonst war rein gar nichts in dem Raum. Als ich aufwachte, dachte ich, was für ein blöder Traum, Schlumpfenhäuser sind doof. Trotz intensiver Beschäftigung mit der Traumdeutung habe ich erstaunlich lange gebraucht, um den Traum deuten zu können. Dabei half mir der Einfall, dass es sich bei dem Schlumpfenhaus eigentlich um ein Puppenhaus handeln könnte. Meine Cousine Andrea hatte ein selbstgebautes Puppenhaus mit Möbeln, Glasfenstern und elektrischer Beleuchtung. Ich habe am liebsten mit diesem Puppenhaus gespielt und nicht mit den originalen Kasperpuppen, mit denen Andrea so gerne spielte. Ich erinnere mich, dass ich mir als Kind immer ein eigenes Puppenhaus gewünscht habe, den Wunsch aber nie geäußert habe, aus Furcht, dass man mir sagen konnte, dass Jungen nicht mit Puppenhäusern spielen, weil die etwas für Mädchen sind. Andreas Puppenhaus hatte nur Möbel, aber keine Puppen. Andrea hatte nur ersatzweise zwei übergroße Meinzelmännchen auf die Terrasse des Puppenhauses gestellt. Und da war mir die Verbindung zu meinem Traum klar. Der Wunsch, der sich in dem Schlumpfenhaus-Traum ausdrückte, war der nach einem eigenen Puppenhaus, nur hatte mir der Traumzensor, mein Über-Ich, einen Streich gespielt und mit dem Mittel der Traumverschiebung dieses widerliche und abstoßende Schlumpfenhaus an die Stelle eines schönen Puppenhauses gezaubert. Ein wirklich erstaunliches Beispiel eines frühen Kindheitstraumes, der in keiner Weise mehr infantil genannt werden kann. Und noch etwas kann man an diesem Beispiel lernen. Ich habe niemals vorher ein solches Schlumpfenhaus oder auch nur Schlümpfe selber gesehen, geschweige denn, Vater Abrahams Lied gehört. Doch irgendwo in unserer Nachbarschaft muss es so etwas bei einem Kind gegeben haben. Vielleicht ist das so etwas, wie ein Beweis für die Übertragungen des kollektiven Unterbewusstseins.

Eine Einschränkung möchte ich aber an den Untersuchungen Freuds machen. Anders, als die Neurosen, die eindeutig sexuellen Ursprungs sind, sind die Träume eben nicht sexuell, und können und sollten auch nicht so gedeutet werden. Die Traumwünsche des Unterbewusstseins können sich schließlich auf jeden Gegenstand beziehen, nicht nur, wie Freud fälschlicher Weise und zu einseitig annahm, auf die Befriedigung der Sexualtriebe. Wenn ich etwa träume, dass ich Geige spiele, so drückt sich darin eben nicht der Wunsch nach Selbstbefriedigung aus (ich „fidel mir einen“), sondern der Wunsch, die erste Geige spielen zu wollen – ein klassisches Traumsymbol. Hier hat Freud die Sexualität sicherlich überbewertet.

Literaturhinweise:

- Sigmund Freud: Traumdeutung
- Sigmund Freud: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. (Dieses Werk sei dem Leser als Einstieg in die Psychoanalyse ausdrücklich empfohlen. Es ist didaktisch hervorragend aufgearbeitet, und noch nicht so verirrt, wie der späte Freud)
- Das Superbuch der Traumdeutung (Bassermann)
- Pamela Ball: Das große Traumlexikon
- Georg Fink: Traumsymbole - Lexikon

Psychoanalyse

Die Psychoanalyse behandelt heute grosso modo, im Großen und Ganzen, drei psychische Krankheitsbilder mit Erfolg, die Neurosen, um die wichtigsten zuerst zu nennen, die Ängste und Phobien, und perverses Sexualverhalten, das gewisse Ähnlichkeit zu den Neurosen aufweist. So können etwa ausgewachsene Neurosen in perversen Sexualverhalten gipfeln. Die Neurosen, vor allem die Zwangsneurosen, haben wiederum große Ähnlichkeit mit den Träumen und können auf ganz ähnliche Weise gedeutet werden. Der Unterschied liegt nur im sexuellen Ursprung der Neurosen. Neurosen haben immer Fetisch-Charakter und beziehen sich auf die Befriedigung des Sexualtriebes. In diesem Punkt hat Freud absolut recht. Neurosen arbeiten, wie die Träume, mit dem Mittel der Zensur, allerdings ist der Zensor hier besonders stark, sonst kämen die Neurosen ja nicht zustande. Auch arbeiten die Neurosen mit Verzerrungen, Verschiebungen und Symbolen. Hier sind die Symbole, wie das Phallus-Symbol oder das weibliche Geschlechtssymbol, etwa bei den Zwangsneurosen, eindeutig sexueller Natur. So stellen Neurosen, vor allem Zwangsneurosen, den Versuch dar, eine unmöglich gewordene und verdrängte Sexualbefriedigung theatralisch nachzustellen und somit auszugleichen. Wird der Patient mit seinem eigentlichen Wunsch konfrontiert, wird ihm der unterbewusste Wunsch bewusst gemacht, kann er geheilt werden. Dabei sollte meines Erachtens auf die Betrachtung der Kindheitsmuster, also der Entwicklung infantiler, kindlicher Sexualität, verzichtet werden, ebenso auf Traumdeutungen, weil sie hier wenig helfen können, wie ich glaube. Die Kindheitsmuster sind höchstens bei der Behandlung perversen Sexualverhaltens von Belang, das oft seinen Ursprung auch in der Fehlentwicklung infantiler Sexualität hat.

Genau so, wie etwa neurotische Formen von Borderline auch von der Psychoanalyse behandelt werden können, können Ängste und Phobien heutzutage auch von der Verhaltenspsychologie, also pädagogisch, behandelt werden. Bei den Neurosen und den unterschiedlichen Formen perversen Sexualverhaltens ist dies generell nicht möglich.

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die moderne Psychoanalyse die Homosexualität nicht mehr für pathologisch hält. Die Psychoanalyse steht heute glücklicher Weise auf dem Standpunkt, dass der Mensch in seiner sexuellen Polung offen ist, und nichts und niemand kann das beeinflussen. Wir sollten davon ausgehen, dass es sich bei der Homosexualität nicht nur um ein weit verbreitetes Phänomen handelt, sondern auch um eine „natürliche“ Form der Sexualität. Offensichtlich hat die Schöpfung hier eine Macke.

Literaturhinweise:

- Sigmund Freud: Gesammelte Werke, insbesondere die Einführung in die Psychoanalyse
- C.G. Jung: Gesammelte Werke
- Alfred Adler: Gesammelte Werke
- Anna Freud: Psychoanalyse für Pädagogen
- Joseph Rattner: Klassiker der Psychoanalyse

Verhaltenspsychologie

Die Verhaltenspsychologie untersucht die psychischen Bedingungen der menschlichen Verhaltensweisen, also der Summe der Handlungen und Verhaltensweisen, die von anderen unmittelbar beobachtet werden können. Ausschließlich mit dem Verhalten beschäftigt sich der sogenannte „Behaviorismus“. Er lehnt daher auch die Ergebnisse der Tiefenpsychologie und der Psychoanalyse als unbeweisbar ab.

Die Verhaltenspsychologie studiert die äußeren Bedingungen, unter denen ein bestimmtes Verhalten auftritt, und lehrt, wie man durch Veränderung dieser Bedingungen das Verhalten beeinflussen kann, etwa durch Belohnung oder Strafe.

Nahe verwandt mit der Verhaltenspsychologie ist die Tier-Psychologie. Da uns die Tiere nicht sagen können, was sie empfinden, können wir ihre Bedürfnisse nur nach ihrem Verhalten einschätzen, und nur in so fern lassen sich Vergleiche zwischen ihnen und dem Menschen ziehen.

Verhaltenspsychologie untersucht auch die gängigen Moralvorstellungen im menschlichen Verhalten. Wenn jemand den Gesetzen folgt, fragt man gemeinhin nicht danach, ob er es tut, weil er sich ihnen, wie es sein sollte, innerlich verbunden fühlt, oder nur aus Angst vor Strafe. Dies missachtet etwa die Gefahr, dass sich ein entgegengesetztes empfinden auch einmal in einem entsprechenden Verhalten ausdrücken könnte, sobald die Strafe nicht mehr gefürchtet wird. Wenn sich mehrere Menschen gleichartig verhalten, kann ihr Tun dennoch sehr verschiedene Ursachen haben.

Der Unterschied zwischen Verhalten und Empfinden hingegen ist im Bereich der Sexualität und der zwischenmenschlichen Liebe besonders auffällig. Auch die Aggression, etwa aus Frustration im beruflichen oder privaten Bereich, drückt sich gerne auf eine Weise aus, in der man das Triebbedürfnis nicht ohne weiteres erkennt, so die Verhaltenspsychologie.

Die spirituelle Psychologie versteht sich durchaus als Teilbereich der Verhaltenspsychologie, denn schließlich geht es mir um das Gesunden des sozialen Lebens und damit der sozialen Handlungen und Verhaltensweisen, und das aus spiritueller Sicht. Man kann die Verhaltenspsychologie daher auch mit Fug und Recht eine pädagogische Psychologie nennen. Ich führe die Psychiatrie und die Psychoanalyse nur an, um auf die entsprechende individuelle Psychopathologie hinzuweisen. Ihre genauere Untersuchung liegt aber nicht im Rahmen dieses Buches.

Während die klinische Psychiatrie die körperlichen Ursachen psychischer Erkrankungen untersucht, untersucht die Psychoanalyse die seelischen Ursachen von Störungen und die Verhaltenspsychologie, speziell die spirituelle Psychologie die geistigen. Darauf möchte ich in Anspielung auf Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, ausdrücklich hingewiesen haben.

- **Literaturhinweis:** Psychologie für Dummies

Das Spiel von Distanz und Nähe

Es gibt im Leben ein Spiel von Distanz und Nähe. Das heißt man soll die Nähe anderer Menschen zulassen, sich aber auch abgrenzen, wenn eine Grenze überschritten ist. Das setzt aber auch voraus dass man weiß, was man will, und was nicht. Dabei ist es nicht nur wichtig, sich über seine eigenen Wünsche und Erwartungen im Klaren zu sein sondern auch über die des jeweiligen anderen. Man muss im Leben lernen, „Nein“ zu sagen, besonders in den zwischenmenschlichen Beziehungen, vor allem auch in der Partnerschaft.

Das Spiel von Distanz und Nähe spielt auch in der „Gestalttherapie“ eine besondere Rolle. Fritz Perls formulierte für die Gestalttherapie sein „Gestalt-Gebet“, in dem es „auch“ um dieses Spiel geht:

- Ich lebe mein Leben, und Du lebst Dein Leben.
- Ich bin nicht auf dieser Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen –
- und Du bist nicht auf der Welt, um meinen Erwartungen zu entsprechen.
- Ich bin ich und Du bist Du.
- Wenn wir uns zufällig finden, dann ist das schön.
- Wenn nicht, dann ist das auch gut.

Literatur:

- Peter Schellenbaum: Das Nein in der Liebe – Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung

Zehn Tipps um psychisch gesund zu bleiben

1. Akzeptiere Dich selbst

Viele populäre Psychologie- und Selbsthilfebücher fordern dazu auf, sich selbst zu lieben. Das ist grundsätzlich richtig. Die Ablehnung der eigenen Person ist oft mit Scham und mit Depression verbunden. Jeder sollte versuchen, den Wert der eigenen Person zu schätzen, denn jeder Mensch ist etwas Besonderes. Man sollte vor allem versuchen, auf ganz natürliche Weise man selbst zu sein, und sich nicht auf Grund äußerer Konventionen verstellen. „Lebe immer im Einklang mit Dir selbst, dann lebst du auch im Einklang mit Deinem Schicksal.“

2. Lerne mit Herausforderungen fertig zu werden

Manchmal muss man einfach ein „Manager des Lebens sein“, denn das Leben selber ist schon eine Herausforderung. Dabei sollte man möglichst aktiv auf Herausforderungen reagieren und versuchen, die Kontrolle über die jeweilige Situation zu behalten. Es ist aber auch wichtig, Neuen Situationen vorurteilsfrei zu begegnen, also offen und aufgeschlossen. Man sollte jedenfalls keinerlei Angst vor Veränderungen haben.

3. Pflege Deine Kontakte

Das Leben scheint einen Hang zu Isolation und Einsamkeit zu haben. Daher sind persönliche Kontakte sehr wichtig. Und die wollen auch gepflegt werden. Oft wird das durch die Berufstätigkeit sehr eingeschränkt oder gar verhindert. Doch man sollte sich unbedingt trotzdem die Zeit nehmen. „Ich habe einfach keine Zeit“ ist nur eine faule Ausrede. Jeder hat Zeit, oder er muss sie sich einfach nehmen. Manchmal muss man auch andere Arbeiten einfach abgeben oder delegieren. Ich sage immer, der beste Manager ist der, der gar nichts tut, weil nicht mehr zu tun bleibt.

4. Strebe nach Freiheit und Selbstbestimmung

Jeder Mensch strebt nach Freiheit. Die eigene Freiheit und Autonomie ist sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden. Nur wenn wir uns in die Lage versetzen, ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu führen, wenn wir selber der Kapitän auf unserem eigenen Schiff sind, fühlen wir uns auch ausgeglichen und gut.

5. Setze Dir Ziele und strebe sie an

Man muss sich im Leben auch Ziele setzen. Die Bedeutungslosigkeit des eigenen Lebens ist oft kennzeichnend für die Depression. Wenn ich mir aber Ziele setze, gebe ich mir selber eine Aufgabe. Ich gebe dem Leben einen Sinn. Und ich orientiere mich wieder nach Vorne, denn man soll immer nach vorne schauen. Dann sind wir auch in der Lage loszulassen und das Vergangene hinter uns zu lassen.

6. Habe Hoffnung und behalte Dein Vertrauen

Eine tiefe religiöse Überzeugung ist immer ein Schutzschild bei Verlust, Krankheit oder psychischer Störung. Sie kann ein wahrer Kraftquell sein, vor allem in Zeiten der Not. Daher soll man gerade in Phasen der Niedergeschlagenheit nie die Hoffnung verlieren, und schon gar nicht sein allgemeines Vertrauen in Gott, die Welt und sich selbst. So etwas kann helfen, sich nicht allzu sehr in sein Leid hineinzusteigern, denn ein drohender Teufelskreis aus Angst, Trauer und Wut ist in Zeiten der Not das größte Gift überhaupt. Vertrauen auf die eigenen Möglichkeiten und Hoffnung in die Zukunft sind „die“ Kräfte, die uns helfen, und Päckchen oder eben uns Kreuz anzunehmen und zu tragen. Im Gegenteil, wir sollten uns vielleicht einmal überlegen, welche Prüfung mir das Leben da auferlegt und welche Lehre ich daraus zu ziehen in der Lage bin.

7. Sei immer Hilfsbereit

Wenn wir anderen helfen, die in Not geraten sind, helfen wir auch uns selbst, etwa mit eigenen Problemen besser umzugehen. Auf fördern wir so unsere sozialen Beziehungen.

8. Das Flow finden

Sportler sprechen davon, dass sie im Wettkampf ganz in ihrer Leistung aufgehen. Sie können sich auf nichts anderes mehr konzentrieren. Dieses „Flowerlebnis“ ist eine Erfahrung, sich völlig involviert zu fühlen und sich uneingeschränkt auf eine Aktivität oder Erfahrung zu konzentrieren. Auf diese Weise wird man ganz eins mit sich selbst und eins mit dem was man tut. Es ist eine gute Möglichkeit, die eigene Lebensqualität und das eigene Wohlbefinden sehr zu steigern. Es gibt diese Lehre auch im Buddhismus: „Tue alle, was Du tust, ganz.“

9. Genieße die schönen Dinge im Leben

Diese Welt ist voller Schlechtigkeit, Kriege, Katastrophen und schlechter Gefühle. Dabei kann uns helfen, die schönen Dinge des Lebens zu sehen und uns an ihnen zu erfreuen. Diese Fähigkeit, die schönen Dinge des Lebens zu lieben und zu genießen, wirkt auf unsere Psyche wie ein Positivverstärker. Und dabei müssen wir durchaus nicht die Augen vor den negativen Dingen des Lebens „verschließen“. Aber man soll sich auch nicht jeden Schuh anziehen, denn retten werden wir die Welt nicht.

10. Keine Furcht vor Veränderung zeigen und flexibel bleiben

Das Leben unterliegt einem ständigen Wandel und ständiger Veränderung. Um in der angemessenen Weise darauf reagieren zu können, ist es einfach wichtig, flexibel zu bleiben. Wenn ich immer nur starr an Altem festhalte, an alten Vorstellungen, Meinungen oder Verhaltensweise, führte dieses irgendwann zu unüberbrückbaren Spannungen. Je beweglicher ich bin, umso besser kann ich mich neuen Situationen und neuen Herausforderungen anpassen. „Was neu ist, wird alt und was alt war, wird neu.“ Eine uralte okkulte Wahrheit. Hier spielt auch die Fähigkeit hinein, sich neuen Herausforderungen auch vorurteilsfrei stellen zu können. Das setzt Mut und Angstfreiheit voraus. Eine gesunde Portion Selbstvertrauen ist dabei sicherlich unerlässlich. Hier ist es einfach erforderlich, neuem gegenüber immer offen und aufgeschlossen zu sein. Und dabei ist es doch gar nicht notwendig, dass ich Fremdem mit Angst und Scheu oder gar Ablehnung begegne. Ich kann das Neue ja auch kennenzulernen versuchen, und mache dabei vielleicht eine sehr wichtige Erfahrung oder Entdeckung. Wie sagte schon Goethe sinngemäß: „Lieben heißt Kennenlernen.“

Eine Liste psychologisch wertvoller Filme

1. **Einer flog über das Kuckucksnest** (einer „der“ Psychriefilme schlechthin. Sind wir nicht alle ein bisschen „bluna“?)
2. **Uhrwerk Orange** (die kongeniale Literaturverfilmung von Sten Kubrick, nach dem Kultroman von Anthony Burgess)
3. **12 Monkeys** (mit Bruce Willis in einer genialen Rolle)
4. **Eine ganz normale Familie** (ein Film über eine traumabedingte Depression)
5. **Zwielicht** (ein Patient versucht diesmal seinen Doktor davon zu überzeugen, dass er, der Patient, krank ist)
6. **Was ist mit Bob?** (erzählt eine Arzt-Patient-Beziehung aus der Sicht des Therapeuten)
7. **Durchgeknallt** (ein Psychriefilm über eine depressive und suizidgefährdete junge Frau)
8. **Das Schweigen der Lämmer** (der Klassiker mit Anthony Hopkins in seiner Paraderolle)
9. **Roter Drache** (der geniale Vorläuferfilm aus der Trilogie der drei Psychothriller nach Thomas Harris, die mit „Hannibal“ abschließt)
10. **Sybil** (thematisiert eine multiple Persönlichkeitsstörung, MPD)
11. **Psycho** (Alfred Hitchcocks Meisterwerk, dass auch in der Neuverfilmung absolut sehenswert ist, wie ich finde)
12. **Good Will Hunting** (genialer Jugendlicher und mathematisches Genie mit Kindheits-trauma glaubt, allen überlegen zu sein, aber ein ebenso genialer Psychologe schafft es, an den Jungen heranzukommen)
13. **Shining** (wer von den Spökenkikereien absehen kann, erlebt hier das wohl schärfste Psychogramm eines Psychopathen in der Filmgeschichte. Jack Nickelson spielt hier die Rolle seines Lebens. Schade, dass Stephen King sich von dem Film distanziert hat. Er fand ihn zu brutal. Sehr zu Unrecht wie ich finde.)
14. **Besser geht's nicht** (das Leben eines absolut neurotischen Schriftstellers mit Zwangshandlungen, natürlich mit Jack Nickelson in der Hauptrolle)
15. **Der Stadtneurotiker** (Komödie von und mit Woody Allen. Nicht nur für Woody-Fans ein „Muss“)
16. **Barfuß** (gefühlvolle Komödie mit Till Schweiger)
17. **Birdy** (bilderreiche Literaturverfilmung: Ein Jugendlicher liebt Vögel bis er nach einem Sturz vom Dach selber zu einem Vogel wird – in der Psychiatrie versteht sich)
18. **Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen** (es geht um ein schizophreses Mädchen und ihren Aufenthalt in der Psychiatrie)
19. **Das weiße Rauschen** (auch in diesem Film geht es um Schizophrenie)

Literaturhinweise:

- Peter Schellenbaum: Das Nein in der Liebe – Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung
- Peter Schellenbaum: Abschied von der Selbstzerstörung – Befreiung der Lebensenergie
- Peter Schellenbaum: Die Wunde der Ungeliebten – Blockierung und Verlebung der Liebe
- Peter Schellenbaum: Tanz der Freundschaft
- Rollo May: Sich selbst entdecken – Seinserfahrung an der grenze der Welt
- Erhard F. Freitag: Kraftzentrale Unterbewusstsein – Der Weg zum positiven Denken
- Herbert G. Zerof: Glückliche zu zweit – Die Kunst, zusammen zu leben
- Psychologie für Dummies

Zur Traumdeutung

Einleitung

Im Jahr 1900 erschien erstmals die „Traumdeutung“ von Sigmund Freud. Dieses Werk kann heute als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Sigmund Freud fasste später seine Erkenntnisse, nicht zuletzt seine Erkenntnisse zur Traumdeutung und der Beobachtung des Unterbewusstseins in seinen gründlich strukturierten und didaktisch geradezu perfekt durchgearbeiteten „Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse“ von 1916/17 zusammen. Ich möchte diese Vorlesungen, die mit zum Besten gehören, was ich je auf wissenschaftlichem Gebiet gelesen habe, unbedingt einem möglichst breiten Publikum empfehlen und mit an die Hand geben. Es gibt kaum etwas Besseres. Sigmund Freud ist ein unglaublich exakter und hoch intelligenter Beobachter, und er ist ein geradezu genialischer Phänomenologe, der noch genau wusste, was wahre Wissenschaft ist, oder doch zumindest sein könnte. Nicht zuletzt auch, weil ich selber für eine Erneuerung der Phänomenologie eintrete, und damit für eine Neubegründung der Wissenschaften und der Wissenschaftstheorie, sei hier auf die Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse besonders hingewiesen.

Ursprünglich wollte ich alle, für unser Thema relevanten Vorlesungen hier zunächst im Original wiedergeben. Nicht zuletzt auf Grund des für mich zu diesem Zeitpunkt noch nicht geklärten Urheberrechts habe ich vorsichtshalber darauf verzichtet. Man besorge sich also die Vorlesungen etwa auf dem Buchmarkt oder in der nächsten gut sortierten Stadtbücherei.

Die Vorlesungen haben drei Teile:

Erster Teil: Die Fehlleistungen

Zweiter Teil: Der Traum

Dritter Teil: Allgemeine Neurosenlehre

Für unsere Zwecke sind vor allem die ersten beiden Teile interessant, sie bauen logisch aufeinander auf.

Heute werden in der Traumdeutung praktisch zwei Ebenen der Interpretation unterschieden:

1. eine allgemeinspsychologische Deutung, die ich einmal die allegorische Deutung nennen möchte
2. eine sexualpsychologische Deutung, die ich dann einfach nur sexuelle Deutung nennen möchte.

Freud hat Träume noch ausschließlich sexuell gedeutet, was heute so wohl nicht mehr üblich ist. Der Fehler, den Freud machte, war der, dass er, nachdem er erkannt hatte, dass Sexualneurosen mit den selben Bildern arbeiten, wie die Träumen, anzunehmen, Träume seien miniaturisierte Sexualneurosen, praktisch Sexualneurosen für eine Nacht. Das ist aber eine Rekursion, die so nicht zulässig ist. Freud war in Bezug auf die Fehlleistungen schon genau so vorgegangen, indem er nun die Fehlleistenden einfach nur fragen wollte, was denn bei ihnen die zwei sich störenden Absichten seien. Dass das gehen müsste, zeigte sich ja im Rahmen der Traumdeutung. Als Freud nun aber von der Traumdeutung zu den Sexualneurosen weiterschritt, hätte er die Erkenntnisse, die er an den Sexualneurosen gewonnen hatte, nun "nicht" mehr auf die Träume rückübertragen dürfen. Dann wäre eine sexuelle Deutung der Träume von vornherein nur ein Teilaspekt gewesen. Richtig ist natürlich, dass Träume immer auch Wunscherfüllungen sind. Aber anders als Freud annahm, können sich diese Wünsche, man kann auch von Tiefenwünschen sprechen, eben "nicht" ausschließlich auf das Sexuelle beziehen. Die Wunscherfüllungen der Träumen (latenter Traum und manifester Traum) können

sich praktisch auf jeden beliebigen Gegenstand oder Sachverhalt beziehen. Natürlich ist das Sexuelle der für den Menschen bedeutendste Gegenstand, aber darüber hinaus gibt es eine ganze Hierarchie sich immer weiter verzweigender und in der vielfältigsten Weise gestaltender Wunschthemen. Bedeutungsebenen gibt es damit praktisch beliebig viele. Es macht hier einfach keinen Sinn, diese vielen, vielen Ebenen weiter systematisieren zu wollen. Und das brauchen wir auch nicht. Sinnenfällig ist erst einmal nur, genau zwischen 1. sexueller (sexualpsychologischer) Deutung und 2. allegorischer (allgemeinpsychologischer) Deutung zu unterscheiden. Das müsste in den meisten Fällen genügen. Heutige Traumdeutungen werden eigentlich nur noch allegorisch durchgeführt, umso mehr, je esoterischer diese Traumdeutung orientiert ist. Gerade die in besonderer Weise sich auch um eine symbolische bzw. symbolistische Deutung von Träumen kümmernde Esoterik hat viel für die allegorische Deutung getan, und der rein sexuellen Traumdeutung von Freud praktisch alle Zähne gezogen. Zu Recht, wie ich finde.

Analyse von Traumbeispielen

Der Traum von „mwezi_buku“: „Würmer, die aus der Haut kriechen ...“

Hi, ich habe mal wieder ein Problem. Bei mir geht es zur Zeit drunter und drüber, mein Leben ist gerade das reinste Chaos. Was mich trotzdem Wundert, ist, dass ich das so gut zu verkraften scheine.... Auch wenn sich um mich alles schneller und schneller dreht, denke ich einfach immer nur, Du schaffst das! Und wenn Du es hinter Dir hast, bist Du wieder ein Stück gewachsen.

Nun ja. Auf jeden Fall, eines nimmt mich im Moment enorm mit, und das ist die Tatsache, dass ich meine geliebten 15-jährigen Yoki Timmy auf seinen letzten Gang begleiten muss, was ich in einem anderen Thread beschrieben habe. Ich weiß nicht, ob das bei der Traumdeutung auch eine Rolle spielt, aber ich wollte es mal dazusagen.

Auf jeden Fall hatte ich heute wieder einen wahnsinnig realen Traum, indem es darum ging, dass meine beste Freundin mit mir im Badezimmer stand und immer ihren rechten Arm etwas versteckt hielt.

Als ich sie darauf ansprach, wollte sie mir ihren Arm nicht zeigen, worauf ich ihn einfach genommen und angesehen habe. Was ich gesehen habe, hat mich total geschockt, denn in ihrem Arm waren unheimlich viele Würmer oder Parasiten die ca. 2 cm. Lang waren und direkt unter der Haut lagen. Als sie bemerkt haben, dass ich sie entdeckt hatte, kommen sie alle heraus und vielen auf den Boden.

Ich habe noch versucht, sie einzusammeln und in der Toilette runterzuspülen, aber es waren so viele und es wurden immer mehr. Und ganz plötzlich hielt ich nicht mehr den Arm meiner Freundin in der Hand, sondern meinen eigenen. Ich musste mit Entsetzen zusehen, wie es immer mehr wurden und wie sie aus meinem Arm krochen ... Ich hatte so schreckliche Angst ... Ich muss aber immer wieder an die Hunde denken und an die Frage, warum meine beste Freundin ihren Hund (den ich gerade zur pflege habe, zu meinen eigenen Zweien) keine Wurmkur gegeben hat...

Kann mir bitte irgend jemand erklären oder versuchen zu deuten, was mir mein Unterbewusstsein damit sagen will?

Ich habe Vermutungen, allerdings kenne ich mich mit der Deutung von Träumen überhaupt nicht aus ... Könnte es etwa bedeuten, dass ich aus meiner Haut will? Oder dass ich Angst habe, meine Freundin könnte sich nicht richtig um ihren Hund kümmern? Ich weiß es einfach nicht...

Ich wäre Euch für Deutungsvorschläge sehr dankbar ... Kritik wird natürlich auch angenommen

Meine Deutung:

Ich denke, das hat mit den Hunden erst einmal nichts zu tun. Außer, es hat mit Tod zu tun. Den Tod bringen wir, das ist bei uns kulturell bedingt, und im kollektiven Unterbewusstsein tief verwurzelt, immer mit Verwesung in Verbindung. Die Würmer fressen uns. Du musst das aber nicht wortwörtlich nehmen. Wesen, oder „verwesen“ kann auch bedeuten, dass sich etwas verändert, dass Du Dich veränderst, Dich wandelst, eben „verwandelst“. In etwa so, wie die Raupe in einer Metamorphose zum Schmetterling wird. Der Schmetterlingspuppe ist auch nicht besonders wohl dabei. Viele alte und neue Eindrücke arbeiten an Dir, arbeiten in und an Deiner Seele, wie wollen etwas ganz neues schaffen. Ja, ich denke, Du willst Dich als neuen Menschen erschaffen, und das wird Dir auch gelingen, da bin ich mir ganz sicher. Gib dem Zeit, Lass Dinge einfach auf Dich zukommen, prüfe sie und entscheide dann. Ich sehe da jedenfalls keine größeren Probleme auf Dich zukommen.

Antwort von „mwezi_buku“

Danke für Deine schnelle Antwort, sie fühlt sich sehr gut an. Da bin ich ja doch beruhigt, dass es nicht schlimmer ist, als gedacht.

Der Traum von „ryker“: „Bahnhof“

Hallo, ich hatte heute Nacht einen komischen Traum. Vielleicht kann mir jemand helfen das ganze irgendwie zu deuten. Ich träumte von meiner „Ex“. Sie saß mit mir in einem Uni-Hörsaal und sagte mir, sie werde mit einem anderen Typen verreisen. Später kam ich zu einem großen Bahnhof. Ich sah einen großen schwarzen Siebener-BMW davor parken, mit großen silbernen Alufelgen. An das Kennzeichen kann ich mich noch erinnern. Ich sah zwar keinen Fahrer drin, aber ich wusste, dass er auf meine „Ex“ wartete, die jeden Moment mit dem Zug kommt, um mit ihr die besagte Reise zu machen. Ich ging zum Bahnhof und suchte nach ihr. Als ich sie nicht fand, ging ich zurück und sah den BMW nicht mehr. Ich wusste, sie war weg. Als ich auf die Bahnhofsuhr schaute, sah ich die Uhrzeit. Es war 14:45 und es war ein Freitag.

In der selben Nacht Träumte ich zuvor auch von Ihr. Wir waren bei ihr in der Gartenhütte und saßen an ihrem Holztisch. Sie wollt mich wieder zurück und hatte geweint. Ich wollte sie nicht, weil ich sauer war, weil sie mich zuvor mit einem anderen betrogen hatte. Ich ging raus und schlug die Tür zu. Ihre Mutter war auch anwesend, sagte aber kein Wort. Besten Dank im Voraus.

Meine Deutung:

Na, ist doch klar: „Der“ Zug ist abgefahren.

Antwort von „ryker“:

Danke für die Antwort, die Sache war mir vorher schon klar. Deswegen wundert es mich, dass ich davon träume. Interessant ist, dass ich mich an so viele Details erinnern kann.

Meine Antwort:

Ich kann da nur spekulieren, aber ich sage jetzt mal etwas provokativ, vielleicht „wolltest Du die Trennung“, und träumst deshalb davon. Denn von „wieder Zusammenkommen“, oder so, hast Du ja wohl „nicht“ geträumt, oder? Ich würde Dir da jedenfalls keine Hoffnung machen wollen.

Der Traum von „magierin86“: „Zwei Häuser, eines schön und eines grässlich“

Hallo zusammen, ich habe in den letzten zwei Tagen zwei Träume von Häusern gehabt. Zu jedem Traum vermute ich, dass er etwas mit den Geschehnissen des Tages zu tun hatte.

Das passierte am Montag in der Realität: Wie einige von Euch wissen, sind wir auf Wohnungssuche. Ein Mann rief auf Grund unserer Anzeige bei uns an, und wir machten einen Termin für Dienstag

Mein Traum von Montag auf Dienstag: Er fing damit an, dass ich bekannte in Afrika besuchte. Dort war es angenehm warm, ich wusste, dass ich eine Familie habe, aber diese war nun

ganz weit weg. Ich genoss dieses Afrika bis zum Abend, denn da wurde der Himmel düster, und es wurde kalt. Ich dachte, dass ich mich in der Nähe einer Wüste befinden muss, wegen der Temperaturschwankungen. Dann war ich wieder in Deutschland und mein Mann und ich besichtigten das Haus. Es war edel und wunderschön, wir sahen uns die Küche, das Wohnzimmer, das Kaminzimmer, das Büro an, alles war herrlich, wenn auch geheimnisvoll. Dann gingen wir ins Badezimmer, es glänzte und es war ganz besonders. Da wachte ich auf.

Das passierte am Dienstag in der Realität: Wir fuhren zum Besichtigungstermin, aber dort war niemand. Man sah, dass dort ausgezogen worden war, das Haus wurde 2000 erbaut. Wir gingen da einmal rum. Im Wohnzimmer war an einigen Wänden der ganze Putz ab, es sah aus, als ob ein Wasserschaden dafür verantwortlich war, der vom Balkon, der nicht fertig gestellt worden war, herzukommen schien. Auch an den Außenwänden konnte man seltsames weißes Zeug sehen, welches vom Balkon zu kommen schien.

Wir warteten noch etwas, es kam aber niemand, und so fuhren wir wieder nach Hause. Ich drehte mich noch einmal um, und hatte das Gefühl, aus den oberen Fenstern beobachtet zu werden.

Mein Traum von gestern auf heute: Mein Mann und ich fuhren noch mal zu dem Haus und trafen dort die Besitzerin an. Diese vereinbarte einen Termin mit uns. Diesmal war sie und noch andere Leute da, die das Haus besichtigen wollten. Wir gingen rein. Dort war alles ganz schrecklich, alles sah so verkommen aus, die Wände im Wohnzimmer ekelten mich an und es war klar, dass wir es nicht haben wollten, dieses Haus, aber wir gingen dennoch mit nach oben. Dort war alles in einem noch schlimmeren Zustand. Wir gingen vom Flur aus in eines der Zimmer, ich sah zum Fenster im Flur hin, darüber befand sich roter Schimmel, und große, schwarze Käfer liefen an der Decke zum Schimmel hin. Ich sagte zu der Frau, dass das Haus nichts für uns ist, und machte sie auf den Schimmel aufmerksam. Sie sagte, dies sei ihr neu. Dann überkam mich das Gefühl, etwas anderes hätte mit dem Schimmel zu tun, Da sagte ich zu ihr, dass sie sich an mich wenden soll, wenn das nächst mal umgezogen würde, und ihr etwas seltsam vorkommt. Sie fragte mich, warum, und ich sagte, ich könne Böses fühlen. Da wurde sie sauer, und ihr Gesicht verzog sich richtig böse, sie ging auf mich los, doch ich packte sie am Hals, fühlte eine große Kraft, die mich durchströmte, schüttelte die Frau, bis sie nur noch erschrocken guckte, dann schrie ich sie an. ... (Es kommen noch einige Wortwechsel, die aber nicht so wichtig sind.) ... Dann wachte ich auf.

Meine Deutung:

Ich denke, die beiden Träume zeigen Dir nur die zwei Häuser, und wie Du Dich in ihnen fühlst. Das erste Haus, dieses wunderschöne, gab es das in einer Besichtigung in der Realität? Wenn nicht, ist es Deine Idealvorstellung von gutem Wohnen und du solltest die Realität damit vergleichen, und das „Anwesen“ oder die Wohnung nehmen, die Deinen Wunschvorstellungen noch am nächsten kommt. Natürlich muss man manchmal auch Kompromisse eingehen, aber eine Bahnhofstoilette muss es dann ja doch nicht sein, oder? Gruß Joachim

Der Traum von „elea79“: „Gruselige Dieb“

Hallo, hier mein Traum:

Ich räume im Supermarkt Regale ein (ich arbeite im wahren Leben wirklich dort) Meine beste Freundin sitzt an der Kasse. Ich sehe ständig ausländische Mitbürger in den Laden reinkommen, mir wird mulmig, ich habe etwas Angst. Einer von ihnen nimmt den Zigarettenständer auseinander und geht mit einer ganzen Sperrigen Lage voller Zigaretten aus dem Laden. Meine Freundin streckt die rechte Hand nach ihm aus und versucht ihn zu hindern, aber nicht genug. Er geht raus.

Kurze Zeit später kommt er wieder rein und will die nächste Lage mitnehmen, er schaut mich böse an, ich habe Angst. Ich nehme mein Handy aus der rechten Hosentasche und wähle die

„110“. Er sieht, dass ich Hilfe hole und schaut mich sehr böse an. Ich habe große Angst vor ihm. Er kommt auf mich zu mit seinem bösen Gesicht und ich neige sehr dazu, wegzurennen ... Dann wache ich auf.

Die Deutung von „kuma“ (Zusammenfassung):

Der Supermarkt ist ein Ort, wo man alles bekommt, was man haben will. Du ordnest die Dinge, räumst sie ein, wo sie hingehören. Die Freundin ist ein Teil von Dir, sie ist sich bewusst, dass diese Dinge auch einen Wert haben, und etwas kosten.

Die Ausländer symbolisieren etwas Fremdes und Unbekanntes, was Dir Angst macht und Dich verunsichert.

Diebe und Stehlen hat mit Verlust zu tun. Die Zigaretten stehen für Abhängigkeit und Unselbstständigkeit. Du fühlst Dich dieser Dinge beraubt, und willst es nicht wahrhaben, nicht zulassen. Du forderst etwas dafür (die Freundin an der Kasse).

Wenn die Polizei im Traum angefordert werden muss, ist etwas nicht in Ordnung im Leben des Träumers. Die Polizei fordert zu gesetzmäßigem Handeln auf. Du rufst die Polizei, damit sie Ordnung schafft. Oft ist damit ein schlechtes Gewissen verbunden. Oder das Wissen, dass etwas in Ordnung gebracht werden muss.

Du hast Angst vor dem Ausländer, also auch vor dem Fremden und Unbekannten, das auf Dich zukommt. Du willst Dich dem nicht stellen, sondern lieber wegrennen. Dieser Unbekannte hat womöglich etwas mit Selbständigkeit zu tun, mit sich lösen von Abhängigkeiten.

Anmerkungen zur Traumdeutung

Dass Träume auch eine Wunscherfüllung darstellen, scheint heute klar zu sein. Aber auch wenn man die genaue Funktion und Bedeutung der Träume immer noch nicht kennt, scheint doch klar zu sein, dass Freuds Reduktion auf die ausschließliche Wunscherfüllung zu kurz greift. Ich selber nehme heute meistens fünf Funktionen der Träume an:

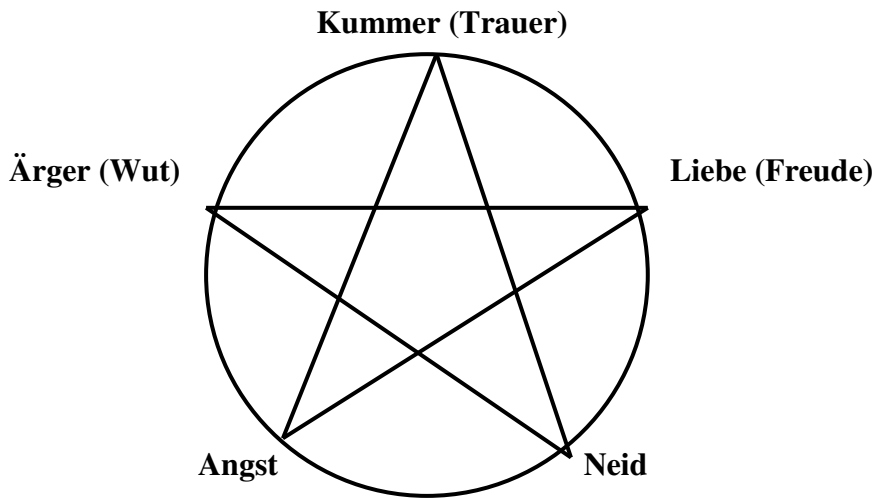
1. die Verarbeitung von Konflikten und Problemen,
2. die Verarbeitung von Ängsten, Nöten und Sorgen,
3. die klassischen Wunscherfüllungen,
4. das Ausleben vernachlässigter Möglichkeiten,
5. darüber hinaus gibt es aber noch die reinen Angst- oder Alpträume, die Entstehen, wenn verdrängte Ängste spontan wachgerufen werden. Dies ist wichtig zum Spannungsabbau.

Besonders hat mich interessiert, wie wir emotional an unseren Träumen beteiligt sind, denn genau der emotionale Eindruck der Träume wirkt ja noch am Tage nach.

Wir begegnen den Träumen im Schlaf entweder mit Liebe (Wunscherfüllung), mit Angst (Angstträume), mit Kummer (Kummerträume), oder mit Ärger (Konfliktträume). Interessant ist, dass es auch Eifersuchtsträume geben kann, wie der Traum von „ryker“ deutliche zeigt. Doch zu dieser Systematik der emotionalen Beziehungen gibt es eine bereits bekannte Struktur. Sie wird von einigen amerikanischen Psychologen verwendet. Ich fand eine entsprechende Darstellung bei Neale Donald Walsch, in den „Gesprächen mit Gott“. Nach dieser Systematik werden fünf reine Gefühle unterscheiden:

1. **Liebe**
2. **Neid**
3. **Angst**
4. **Ärger**
5. **Kummer**

Ich weiß noch nicht, ob diese sehr animalisch anmutende Systematik zur vollständigen Darstellung der Emotionen und Gefühle des „wachen“ Menschen ausreicht, glaube aber, dass sich diese Systematik für die Träume und die **Traumemotionen**, die ja auch sehr ins Animale gehen, durchaus bestätigen lässt. Hier eine Darstellung der fünf **Traumemotionen**:



Zum Abschluss noch ein Traum von „Ambra“: Ich wurde heute Nacht schwarz-weiß

Hi, ich kann mich nicht mehr an meinen heutigen Traum erinnern. Ich weiß nur noch, dass ich zwischen vielen Menschen stand, darunter auch Familie und Freunden. Plötzlich wurde ich schwarz-weiß. Ich hatte keine Farbe mehr, alles andere um mich herum blieb bunt.

Ich wurde dann zwar gesehen, ging aber irgendwie in der Menge unter.

Dann sah ich mich auf einen Bahnhof zugehen. Ich wusste, dass meine Freunde und Familie, die bei mir waren, eigentlich auch mit dem Zug fahren wollten. Ich unterhielt mich mit jemandem und hab plötzlich an den Zug gedacht, und rannte los. Da stand er auch schon, mein Koffer wurde schon reingestellt und die Türen wollten schon gehen. Ich sprang rein, küsste meinen Freund, den ich real nicht habe, und hielt seine Hand solange, bis die Tür zuging. Ich schrei dann aber noch, dass ich mich gar nicht von meiner Familie verabschieden konnte, und rief den Namen meines Bruders, konnte ihn aber nicht finden. Der Zug fuhr ab, ich fühlte mich schlecht, ich setzte mich, legte den Kopf auf den Tisch und begann zu weinen. Neben mir stand eine Frau, die irgendwie auch zu mir gehörte, aber ich wollte nicht mit ihr reden, also ignoriere ich sie. Sie ging mir allein mit ihrer Anwesenheit auf den Keks. Und nu?

Deutung von Kuma (Kurzfassung):

Farbe ist Leben und Emotion, Freude und Ausgelassenheit. Schwarz-weiß hingegen wirkt düster, traurig, depressiv. Da nur Du schwarz-weiß warst, deutet das darauf hin, dass Du Dich von der Gesellschaft, von der Welt zurückziehst, uns siehst Dich nicht mehr als zugehörig, sondern als ein fremder Teil. Schwarz-weiß steht aber auch für innere Gegensätze. Du fühlst Dich hin- und hergerissen, was auch zu einem gestörten Zugehörigkeitsgefühl führen kann.

Die Symbole Bahnhof und Zug tauchen dann im Traum auf, wenn man etwas in seinem Leben verändert (oder es tun sollte). Man springt auf den Zug auf und wagt einen Neuanfang.

Die Familie gibt Dir Halt und Sicherheit, sie bietet Schutz vor der Außenwelt. Sie ist oft ein wichtiger Teil im Leben eines Menschen. Auch hier wieder die Zugehörigkeit.

Im Traum lässt Du diese Sicherheit, den Schutz zurück, um ohne sie ein neues Leben zu beginnen. Du löst Dich von bekannten und lebenslang verinnerlichten Bestimmungen, von selbstauferlegten (und auch familiären) Vorschriften.

Du konntest Dich nicht verabschieden. Bedeutet, dass alles sehr überstürzt passiert, dass Du nicht mit dem „Allen“ abgeschlossen hast und schon das neue beginnst, was Dich seelisch überfordert. Vielleicht solltest Du dir etwas mehr Zeit gönnen.

Diese Frau im Zug ist ein Teil von Dir. Vielleicht der obengenannte gegensätzliche Teil, der in Dir das Hin- und Hergerissensein darstellt. Sie nervt Dich, weil Du sie nicht als vollständigen Teil anerkannt, Du ignorierst diesen Teil, welcher aber anerkannt und zugehörig sein möchte.

Joachim Stiller

Münster 2009

Alfred Adler

Alfred Adler und die Individualpsychologie

Ich möchte den Adlerschen Ansatz zur Individualpsychologie einmal mit meinen eigenen Worten wiedergeben. Dabei mache ich ganz bewusst bestimmte Einschränkungen, allein um der logischen Klarheit willen. Ich beginne nämlich meine Argumentationskette nicht beim „Minderwertigkeitsgefühl“ und komme dann zum „Geltungsstreben“ und zum „Willen zur Macht“ sondern bei mir ist ein natürliches „Anerkennungsbedürfnis“ vorgelagert. Ja, ich nehme sogar zuerst einen allen Menschen innewohnenden „Geltungstrieb“ an. Die Schlüssigkeit dieser Argumentation sollte aus sich selbst ersichtlich werden und bedarf keiner weiteren Begründung.

Zunächst ist also jedem Menschen ein natürlicher Geltungstrieb eigen, ein Geltungsbedürfnis, dass der Mensch genau so hat, wie etwa ein Zärtlichkeitsbedürfnis oder ein Zuwendungsbedürfnis (auch der späte Adler war diesem Trieb ganz dicht auf der Spur, als er bereits einen Vollkommenheitsdrang- oder Trieb annahm). Wird dieses Geltungsbedürfnis nicht oder in der falschen Weise befriedigt, entsteht ein Minderwertigkeitsgefühl, das bei dauerhafter Hemmung zu einem mehr oder weniger ausgewachsenen Minderwertigkeitskomplex werden kann. Schuld können in der Erziehung von Kindern etwa Gewalt oder Liebesentzug sein, aber auch Verzärtelung oder Verhätschelung bis hin zu anhaltender Lügenhaftigkeit. Ich möchte einmal behaupten, dass jedem Menschen Minderwertigkeitsgefühle eigen sind, bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Ob sich daraus ein Minderwertigkeitskomplex entwickelt, muss sich zeigen.

Die weitere Argumentation deckt sich dann wiederum mit der von Alfred Adler: das Minderwertigkeitsgefühl bzw. der Minderwertigkeitskomplex führt zu Kompensationsstrategien für den unbefriedigten Geltungsdrang der sich entweder eben durch Kompensation oder aber durch Überkompensation Luft verschafft. Bei Kompensation wird der Geltungsdrang zum Geltungszwang, wobei bedingt durch die Kompensationsstrategien, wie Geiz, Neid, Eifersucht, Eitelkeit, Demütigung, Aggression und Gewalt, Habgier usw. sich eine handfeste „Charakterneurose“ ausbildet. Bei Überkompensation hingegen schlägt der Geltungsdrang um in einen übersteigerten Geltungswahn, in einen Machtwahn (Wille zur Macht) bzw. in Größenwahn, der meistens bis zum völligen Realitätsverlust geht. Größenwahnsinnige Diktatoren, wie etwa Adolf Hitler, haben also einen besonders ausgeprägten Minderwertigkeitskomplex.

Vielleicht noch ein paar Worte zu Sigmund Freud: Ich selber erkenne die Leistungen von Sigmund Freud, etwa auch auf dem Gebiet der Sexualneurosen und der traumatischen Neurosen, die von der Individualpsychologie weiter nicht berührt werden, unbedingt an, stelle der Psychoanalyse aber die Individualpsychologie als gleichberechtigt an die Seite. Ich unterscheide also zwischen Sexualneurosen, traumatischen Neurosen und eben den Charakterneurosen, oder anders gesagt, ich unterscheide zwischen sexuell bedingten Neurosen, traumabedingten Neurosen und eben charakterlich bedingten Neurosen.

Der kollektive Minderwertigkeitskomplex

Einen mehr oder weniger ausgeprägten Minderwertigkeitskomplex weisen nicht nur einzelne Individuen auf, sondern auch ganze Menschengruppen. Das wusste auch Adler. So gibt es in besonderem Maße ein Minderwertigkeitsgefühl bei Frauen gegenüber dem männlichen Geschlecht, bei Arbeitern gegenüber den Kapitalisten oder auch bei Schwarzen gegenüber den Weißen, ganz besonders in Amerika. Diese drei Beispiele sind hier die bedeutendsten Beispiele, für einen kollektiven Minderwertigkeitskomplex. Aber auch ganze Völker können einen kollektiven Minderwertigkeitskomplex entwickeln, so zum Beispiel das Deutsche Volk vor dem Dritten Reich, ein Minderwertigkeitskomplex, der sich dann im Dritten Reich in einem einzigartigen Größenwahn mit völligem Realitätsverlust entlud. Dies wäre wirklich ein Ansatz für eine neue und zeitgemäße Faschismustheorie.

Besonders möchte ich auf das Werk „Minderwertigkeitsgefühle beim Einzelnen und in der Gemeinschaft“ von O. Brachfeld hinweisen, der sehr viel Material dazu zusammengetragen hat.

Individualpsychologie und Charakterkunde

Der Wert der Individualpsychologie für die Charakterkunde ist unverkennbar. Aus diesem Grund ist Adlers Individualpsychologie bei Ärzten, Philosophen und Pädagogen wohl auch so beliebt, leider weniger in Deutschland, dafür aber in Amerika. Es gibt, was die Charakterneurosen bzw. die Kompensationsstrategien betrifft, gewisse Anklänge an die sieben Todsünden des Mittelalters. Es sind freilich nur Anklänge. Die sieben Todsünden lauten wie folgt: Stolz, Geiz, Unkeuschheit, Neid, Unmäßigkeit, Zorn und Trägheit.

Bei den beiden Todsünden Geiz und Neid handelt es sich unverkennbar um typische Kompensationsstrategien auf der Grundlage eines Minderwertigkeitskomplexes. Ich möchte nun einmal versuchen, eine Art Liste von sieben neuen Todsünden so aufzustellen, dass sie im Einklang mit der Individualpsychologie stehen. Und zwar wie folgt:

1. Geiz und Habgier
2. Neid und Eifersucht
3. Eitelkeit und Nazismus
4. Grausamkeit, Aggression und Gewalt
5. Misstrauen, Furcht und Ängstlichkeit
6. Perfektion, Pedanterie und Ehrgeiz
7. Herabsetzenden Kritik und Demütigung

Diese Darstellung der sieben Todsünden ist natürlich reine Spielerei. Die neurotischen Störungen sollten grundsätzlich nicht übersystematisiert werden. Das Beispiel zeigt aber, dass etwa Listen von „Todsünden“, „Tugendlehren“, und dergleichen mehr, immer von den jeweiligen Zeitverhältnissen abhängen.

Literaturhinweise

- Joseph Rattner: „Klassiker der Psychoanalyse“ (insbesondere das 2. Kapitel)
- Alfred Adler: „Über den nervösen Charakter“
- Alfred Adler: „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“
- Alfred Adler: „Menschenkenntnis“
- H.L. und R.R. Ansbacher: „Alfred Adlers Individualpsychologie“

- O. Bachfeld: „Minderwertigkeitsgefühle beim Einzelnen und in der Gemeinschaft“
- N. Vaihinger: „Die Philosophie des Als Ob“
- O. Weininger: „Geschlecht und Charakter“

So fördern Sie Ihr Kind richtig

Kinder können mutig sein, sensibel, schlau oder schüchtern. Wer das Naturell seines Kindes kennt, kann es besser unterstützen.

Jedes Kind hat seinen eigenen Charakter. Das „Sensibel-Kind“ fühlt sich meisterhaft in andere ein, das „Pflicht-Kind“ macht sich gerne nützlich, das „Abenteuer-Kind“ sucht Herausforderungen, das „Schlaukopf-Kind“ ist selbstbewusst und neugierig. Doch gerade weil Kinder so unterschiedlich sind, müssen sie in ihren Stärken und Schwächen auch individuell unterstützt werden. Wie das ganze funktioniert, erklären die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Dr. Christine Kaniak-Urban und Cornelia Nitsch in ihrem Buch „Typgerecht fördern und erziehen. (GU 12,90 Euro)

Zur Triebpsychologie

Frits Hendrik Julius unterschied in seinem Werk „Die zwölf Triebe in Tier und Mensch“, das dem Leser besonders empfohlen sei, zwölf Triebe. Ich möchte mich dieser Darstellung hier gerne anschließen, auch wenn ich die paarweise Zuordnung etwas geändert habe.

1. Sexualtrieb und Aggressionstrieb
2. Wachtrieb und Schlaftrieb
3. Jagdtrieb und Spieltrieb
4. Nahrungstrieb und Lauertrieb (Sammeltrieb)
5. Selbsterhaltungstrieb und Selbstdarstellungstrieb (Geltungstrieb)
6. Brutpflegetrieb und Nährtrieb

Versuch über die Sexualität

Die Sexualität des Menschen ist weder ein Laster, noch eine Sünde der Unkeuschheit. Es gibt an der Sexualität nichts zu tabuisieren, zu verheimliche oder zu unterdrücken. Ganz im Gegenteil: Wir wissen von Sigmund Freud, dass etwa Libidoabbrüche zu mehr oder wenig schweren seelischen Störungen führen können (nicht aber führen müssen). Darum plädiere ich unbedingt für einen **verantwortungsbewussten und aufgeklärten Umgang mit der Sexualität**. Das setzt aber auch voraus, dass die Libidoentwicklung von Kindern und Jugendlichen richtig kanalisiert wird.

Gott würde etwa über die Sexualität sagen: „Etwas Schöneres und Beglückenderes als die Sexualität hätte ich mir gar nicht für eure Fortpflanzung ausdenken können. Aber tut euch nicht gegenseitig weh, betreibt keinen Missbrauch, etwa um Macht auszuüben, sondern bewahrt euch eure ursprüngliche Unschuld und Reinheit. Verleugnet euch nicht selbst, geht aufeinander ein, sprecht miteinander, über das was ihr wollt, und was ihr nicht wollt. Dann kann die Kommunion eurer Seelen, das größte sein, was ihr je erschaffen könnt.“

„Die Seele des Menschen – Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen“ von Erich From

die Seele. Der Begriff „Seele“ taucht in dem ganzen Werk höchstens zwei Mal auf. Das ganze Buch ist im Grunde eine völlig seelenlose, psychoanalytisch verbrämte Untersuchung des Phänomens der Gewalt. Die Psychoanalyse á la From ist deshalb seelenlos, weil sie die Triebstruktur für die Seele hält. Entsprechende Untersuchungen machen schon den größten Teil des Werkes aus. Interessant ist, dass sich From im Vergleich mit dem Gegenstück „Die Kunst des Liebens“ von einem Körper-Geist-Dualismus zu einem Körper-Seele-Dualismus wandelt. Dies macht um so deutlicher, dass From keinerlei Begriff von Seele und Geist hat.

From erkennt einfach nicht, dass die Frage des Guten und des Bösen, die von ihm auch gar nicht definiert wird, eine rein philosophisch-ethische, wenn nicht sogar eine religiöse Frage ist. Auch die Erziehungsfrage lässt From gänzlich unberührt.

Im letzten Kapitel geht es dann noch um die Frage der Freiheit und des Determinismus. Dabei entwickelt From ein leider unzureichendes Menschenbild: „Das Wesen des Menschen als Widerspruch und dessen Ausgleich“. (Wie wäre es mit: „Die Geschichte als Widerspruch und Ausgleich“) An der nun folgenden Erörterung über die Frage der Freiheit untersucht er ausgehend von der grundsätzlichen Möglichkeit, sich zu entscheiden, die Frage der Willensfreiheit, und kommt dabei noch zu recht interessanten Überlegungen. Auf Grund des unzureichenden Menschenbildes erklärt er sich dann mit Spinoza, Marx und Freud zum Deterministen. Willensfreiheit bleibt bei From eine Illusion. Mit der Schlussbemerkung, dass sich der Mensch aber trotzdem zwischen Gut und Böse entscheiden könne, gibt From seinem Werk noch so gerade eine annehmbare Schlusswendung. Alles in Allem möchte ich aber feststellen, dass From angesichts des herausfordernden Buchtitels schlicht das Thema verfehlt hat.

„Die Furcht vor der Freiheit“ von Erich From

Das Buch „Die Furcht vor der Freiheit“ von Erich From lässt sich grob in zwei sehr heterogene Teile untergliedern. Im ersten Teil geht es From um den Begriff der Freiheit. Dieser wird zunächst in durchaus ausgezeichneter Weise definiert als positive Verwirklichung des individuellen Selbst (Ich). Im weiteren Verlauf werden dann zwei polare Aspekte der Freiheit herausgearbeitet, positive Freiheit (Freiheit zu) und negative Freiheit (Freiheit von). An diesen beiden Aspekten wird der Prozess der Individuation des Menschen von der Vertreibung aus dem Paradies bis heute entwickelt. Soweit hier beide Aspekte dialektisch verknüpft sind, entfaltet die Darstellung von Erich From sogar einen gewissen Glanz.

Der zweite Teil des Buches, der nun in einem direkten Bezug zum Buchtitel steht, untersucht die Erscheinung des Faschismus und Nationalsozialismus unter dem Gesichtspunkt der Aufgabe und Unterordnung der individuellen Freiheit unter eine Führerautorität. Dabei gerät From als selbsternannter Individualpsychologe in eine gewisse Einseitigkeit. Massenpsychologische Phänomene betrachtet er ausschließlich unter dem Gesichtspunkt des Verlustes der Freiheit mit dem Bezug auf Masochismus und Sadismus, was schon ziemlich weit hergeholt ist. Wir kennen dies bereits von Freud, der gerade auch über perverses Sexualverhalten gearbeitet hat. Nur hat dies nicht das Geringste mit Individualpsychologie zu tun. Adler hat dem Faschismus und Nationalsozialismus ganz im Gegenteil einen knallharten Minderwertigkeitskomplex bescheinigt, einen individuellen bei Hitler und einen kollektiven beim deutschen Volk. Es ist wirklich bedauerlich, dass sich weder Freud noch Adler eingehender mit dem Faschismus auseinandergesetzt haben. Aber die selbstgestrickte „Sexualfaschismustheorie“ von From ist so nicht aufrechtzuerhalten. Schade nur, dass ganze Generationen darauf hereingefal-

len sind. Wir brauchen wirklich eine Erneuerung des individualpsychologischen Gedankens, gerade auch in Deutschland.

From stellt in weiteren Verlauf ganz richtig fest, dass der Nationalsozialismus 1. ökonomische Ursachen hat (Versailler Vertrag, Inflation, Arbeitslosigkeit), 2. politische Ursachen (Nationalismus, Demokratieprobleme) und 3. psychologische Ursachen (Rassismus und Rassendarwinismus, Verlust der Freiheit und Unterordnung unter die Gruppe). Den individuellen und kollektiven Minderwertigkeitskomplex, der sich dann im totalen Größenwahn bei völligem Realitätsverlust entlud, erkennt From freilich nicht. Daher ist er auch nicht in der Lage, gerade diesen massenpsychologischen Gesichtspunkt einmal herauszuarbeiten. Die Faschismustheorie von Erich From bleibt letztendlich unzureichend und unbefriedigend.

„Archetypen“ von C.G. Jung

C.G. Jung schuf mit dem Modell der „Archetypen“ einen der Grundpfeiler seiner analytischen Psychologie. Es gibt zu diesem Thema keinen zusammenhängenden Text von C.G. Jung, wohl aber eine ganze Reihe von Aufsätzen, die in dem Werk über die Archetypen zusammengefasst sind.

C.G. Jung schreibt in einem seiner Aufsätze einleitend. „Eine gewissermaßen oberflächliche Schicht des Unbewussten ist zweifellos persönlich. Wir nennen es das persönliche Unbewusste. Dieses ruht aber auf einer tieferen Schicht, welche nicht mehr persönlicher Erfahrung und Erwerbung entstammt, sondern angeboren ist. Diese tiefere Schicht ist das sogenannte kollektive Unbewusste. Ich habe den Ausdruck „kollektiv“ gewählt, weil dieses Unbewusste nicht individuell, sondern allgemeiner Natur ist, das heißt, es hat im Gegensatz zu persönlichen Psyche Inhalt und Verhaltensweisen, welche überall und in jedem Individuum cum grano salis die gleichen sind. Es ist, mit anderen Worten, in allen Menschen sich selbst identisch und bildet damit eine in jedermann vorhandene, allgemeine seelische Grundlage überpersönlicher Natur.“

Seelische Existenz wird nur erkannt am Vorhandensein bewussteinfähiger Inhalte. Wir können darum nur insofern von einem Unbewussten sprechen, als wir Inhalte desselben nachzuweisen vermögen. Die Inhalte des persönlichen Unbewussten dagegen sind in der Hauptsache die sogenannten gefühlsbetonten Komplexe, welche die persönliche Intimität des seelischen ausmachen. Die Inhalte des kollektiven Unbewussten dagegen sind die sogenannten Archetypen.“

Im weiteren Verlauf widmet sich C.G. Jung dann der Betrachtung der Archetypen, unterscheidet aber lediglich den Mutterarchetypus und den Kindarchetypus. Dies muss uns zweifellos unbefriedigt lassen.

Ich möchte hier einmal eine grundsätzliche Kritik an Jungs Archetypenlehre und seine Lehre des kollektiven Unbewussten anbringen. Jede Gruppe, egal ob Beziehung, Familie, Großgruppe, Volk, Nation oder die ganze Menschheit, hat doch ein kollektives Unterbewusstsein. Es wäre sicherlich auch für C.G. Jung interessant gewesen, hier einmal das Verhältnis von individuellem zu kollektivem Unterbewusstsein auszuloten. Eine solche Arbeit, die auch ein entsprechendes Licht etwa auf gruppensdynamische Prozesse und die Frage der Unterordnung des Individuums unter die Gruppe werfen würde, ist ja bis heute nicht geleistet worden. Die Archetypenlehre von C.G. Jung scheint mir da eher hinderlich zu sein. Wer spricht denn heute noch etwa von der Kollektivschuld der Deutschen oder der Menschheit?

Ich bin aber fest davon überzeugt, dass das Thema des kollektiven Unterbewusstseins der einzelnen Gruppe in der Zukunft noch einmal aufgegriffen und endgültig bearbeitet wird. Würde C.G. Jung heute leben, er würde sich sicherlich dieses Themas annehmen.

„Psychologische Typen“ von C.G. Jung

C.G. Jungs Werk über die psychologischen Typen beginnt mit den Worten: „Bei meiner praktischen ärztlichen Arbeit mit nervösen Patienten ist mir schon lange aufgefallen, dass es neben den vielen individuellen Verschiedenheiten der menschlichen Psyche auch typische Unterschiede gibt, uns zwar fielen mir zunächst zwei Typen auf, die ich als „Intraversions-,“ und „Extraversionstypus“ bezeichnete.“

Damit ist eigentlich schon alles gesagt. C.G. Jung unterscheidet also zunächst den introvertierten Typus und den extrovertierten Typus, eine Einteilung, die uns unmittelbar einleuchten muss. Im weiteren Verlauf seines Werkes gibt Jung viele Beispiele für entsprechende Gegensatzpaare, baut dann aber am Ende seines Werkes seine Typenlehre auf recht spekulative Weise aus. Indem er den beiden Grundtypen je vier mögliche Eigenschaften zuordnet, den Denktypus, den Empfindungstypus, den Fühltypus und den Intuitionstypus. So kommt Jung also auf acht Typen.

Bevor ich eine Wertung dieser Lehre vornehme, möchte ich gerne auf die gängigsten Typenlehren in der Esoterik kurz eingehen. Es gibt eine ganze Reihe von Typenlehren, von denen ich die wichtigsten kurz vorstellen möchte:

1. Der introvertierte und der extrovertierte Typus als die beiden Galsströmungen (2)
2. Die drei Leibestypen, der Kopfmensch, der Herzmensch, und der Bauchmensch (3)
3. Die vier Temperamente, die sich untereinander noch kombinieren lassen (4)
4. Die sieben Planetentypen, die etwa in der Anthroposophie eine gewisse Verbreitung gefunden haben (7)
5. Die acht Jungschen Typen (8)
6. Die neun Persönlichkeitstypen, auch bekannt als das ursprünglich persische Enneagramm, welches etwa in der Esoterik ein recht weite Verbreitung gefunden hat (9)
7. Die Zwölf Sternzeichen des Tierkreises, die die Grundlage bilden für jegliche Astrologie. Sie werden in jedem Geburtshoroskop ausführlich beschrieben. Es kommen dann allerdings zur verfeinerten Betrachtung noch die Planeten und der Aszendent hinzu (12)

Die Untersuchung von introvertiertem und extrovertiertem Menschen ist somit die allgemeinste, und wohl auch die verbreitetste. Hier gebührt C.G. Jung sicherlich ein bleibendes Verdienst. Doch diese Einteilung ist natürlich auch die oberflächlichste. Das wusste wohl auch Jung, der sich daher bemüht hat, das ganze System entsprechend zu verfeinern, leider auf recht spekulative Weise. Ich selber habe einmal ein Buch über die unterschiedlichen Typenlehren geschrieben, bin dann aber später wieder davon abgerückt, einfach, weil mich irgendwann nur noch der individuell einmalige Mensch interessiert hat. Dieser kann und will letztlich nur nach individuellen Maßstäben gesehen und verstanden werden. Typenlehren sind da leider wenig hilfreich, ja, sie verstellen mitunter sogar den Blick auf das Individuum. Trotzdem habe auch ich gelegentlich auf wenigstens zwei Typenlehren zurückgegriffen, einmal die Lehre von den vier Temperamenten, und zum anderen auf die zwölf Sternzeichen und die Astrologie. Beide Lehren waren mir doch immer ein guter Wegweiser zu einem tieferen Verständnis des jeweiligen Individuums. Wer mit Typenlehren arbeitet, sollte unbedingt darauf achten, dass er sich nicht den Blick für die Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Individuums verstellt. Dabei kann ihm eine Menschenkenntnis gute Dienste leisten.

Literaturhinweise:

Die Sternzeichen als Archetypen der Persönlichkeit:

- Rae Orion: Astrologie für Dummies
- Brigitte Hamann: Die zwölf Archetypen – Tierkreiszeichen und Persönlichkeitsstruktur
- Anita Vogel: Zu den Quellen Sibyllas – Die 12 astrologischen Archetypen in Mensch, Mythen und Geschichte

Das Enneagramm:

- Don Richard Riso: Die neuen Typen der Persönlichkeit und das Enneagramm
- R. Rohr/A. Ebert: Das Enneagramm – Die 9 Gesichter des Seele

Die Typen bei C.G. Jung:

- C.G. Jung: Psychologische Typen

Die Planetentypen:

- Frits H. Julius: Metamorphose – Ein Schlüssel zum Verständnis von Pflanzenwuchs und Menschenleben
- W.F. Veltman: Menschentypen – Planetenwirkungen in der menschlichen Seele

Die vier Temperamente:

- Heinrich Eltz: Die menschlichen Temperamente

Die drei Leibestypen

- Kretschmer

Der extravertierte und der introvertierte Mensch

- C.G. Jung: Psychologische Typen

Ende

[Zurück zur Startseite](#)