

I Allgemeine theoretische Grundlagen

Struktur der Psyche

- 2 Ich und Selbst – 9
- 3 Die Orientierungsfunktionen des Ich –
Der innere Kompass – 13
- 4 Persona und Schatten – 23
- 5 Schicht für Schicht ins Unbewusste – 29
- 6 Die Komplexe des Unbewussten –
Sperrzonen in der Psyche – 35
- 7 Anima und Animus – die androgyne Natur der Psyche – 45

Intrapsychische Dynamik der Psyche

- 8 Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie – 49

Interpersonelle Dynamik

- 9 Übertragung und Gegenübertragung –
Die psychische »Ehe« zwischen Therapeut und Patient – 65

2 Ich und Selbst

2.1 Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will – 10

2.2 Das Selbst – Werde, der du bist – 10

2.3 Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst – 11

2.1 Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will

Wir beginnen unseren Diskurs über die Theorie mit dem Ich-Bewusstsein und werden dann mehr und mehr in die Tiefe des Unbewussten vordringen.

Das *Ich* oder *Ich-Bewusstsein* beherbergt all das, was wir von uns wissen, unsere bewussten Fähigkeiten, unser Wollen und unser Selbstverständnis.

Definition des Ich. Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist das Zentrum unseres Bewusstseinsfeldes und von hoher Kontinuität und Identität mit sich selber (Jung 1971, GW 6, S. 471). Es umfasst all die bewussten Vorstellungen, mit denen wir identifiziert sind. Man spricht auch vom *Ich-Komplex*, weil sich hier die Inhalte zu einem Konglomerat verdichten. Es ist eine Zusammenballung von Bewusstseinsinhalten, die um die Vorstellung von mir – wie z. B. »ich bin ...«, »ich weiß ...«, »ich kann ...«, »ich wünsche ...« usw. – herum gruppiert sind. All diese Eigenschaften, Bestrebungen, Erinnerungen usw., die uns als unser Eigen vertraut sind und uns nach unserem Dafürhalten wesensgemäß zugehören, machen den Ich-Komplex aus. Es handelt sich hier um den einzigen bewussten Komplex im Gegensatz zu all den unbewussten Komplexen, die uns später beschäftigen werden (mehr zum Ich s. »Therapeutisches Arbeiten mit dem Ich«, Adam 2003).

Definition

Das Ich

Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist das Zentrum des Bewusstseinsfeldes und hat eine hohe Kontinuität und Identität mit sich selber. Da es aus einem Komplex von Vorstellungen und Identifikationen besteht, sprechen wir auch vom Ich-Komplex.

Das Ich und das Unbewusste. Mit der Erweiterung der ursprünglichen reinen Bewusstseinspsychologie zur Tiefenpsychologie hin gab es eine Akzentverschiebung und Bedeutungsverlagerung vom Ich-Bewusstsein hin zum Unbewussten. Das Ich ist nicht alles in der Psyche, sondern es existiert neben ihm ein viel größerer unbekannter Bereich, eben das Unbewusste. Schon Freud hatte das Eisberggleichnis

benutzt, dass nämlich das Ich-Bewusstsein nur die Spitze des Eisbergs ausmacht und der allergrößte Teil der Psyche »unter Wasser« liegt, d. h. unbewusst ist. Mit der Vorstellung weiterer, noch tiefer gelegener Schichten des Unbewussten durch Jung verschiebt sich die Relation noch einmal drastisch zu Ungunsten des Ich-Bewusstseins (■ Abb. 5.1, wo diese Proportionen zwischen dem kleinen »Zipfel« des Ich und der großen »Masse« des Unbewussten graphisch umgesetzt ist).

2.2 Das Selbst – Werde, der du bist

Zur Definition des Selbst. Das Ich als Zentrum des Bewusstseins steht diesem Unbewussten polar gegenüber. Die Gesamtheit der Psyche, die das Ich und das Unbewusste umfasst, nennen wir das *Selbst*. Es macht die (das Bewusste und das Unbewusste einschließende) Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit aus. Da es zu weiten Teilen unbewusst ist, ist es empirisch nie vollständig nachweisbar, sondern bleibt ein Postulat.

Das Selbst ist also das Größere gegenüber dem Bewusstsein; es ist die das Ich-Bewusstsein enthaltende Ganzheit der Psyche. Stellen wir uns dies als Anschauungshilfe durch geometrische Figuren vor, so ist es unmittelbar einleuchtend, dass der Schwerpunkt des Ich nicht mit dem Mittelpunkt des Selbst, mit dem Zentrum der Gesamtpsychologie, identisch ist, sondern dass es sich um unterschiedliche Zentren handelt. Der Brennpunkt des Ich hat einen anderen Ort als der Brennpunkt des Selbst, das wir als übergeordneten Kreis darstellen (■ Abb. 2.1).

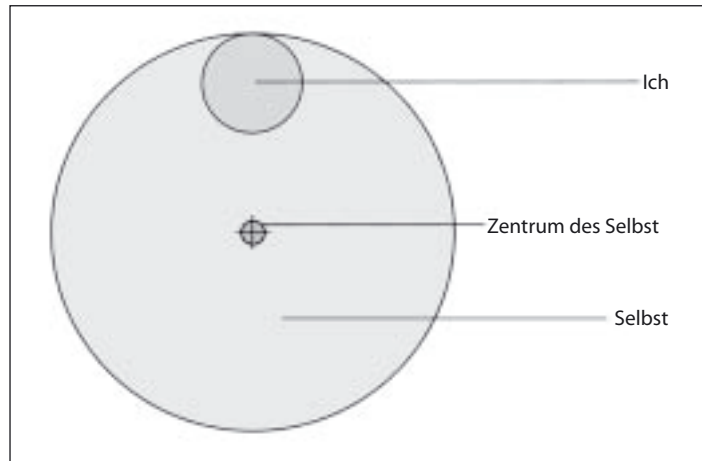
Definition

Das Selbst

Das Selbst entspricht der Gesamtpsychologie. Es hat ein eigenes Zentrum und einen viel größeren Umfang als das Ich, da es dieses und das gesamte Unbewusste einschließt. Dadurch fallen die Zentren von Ich und Selbst naturgemäß nicht in eins.

Wir müssen also von zwei Zentren in der Psyche ausgehen, dem Bewusstseinszentrum (Ich) und dem Zentrum der Gesamtpsychologie (Selbst). Beide Sphären

■ **Abb. 2.1.** Ich und Selbst



sind nicht deckungsgleich, sondern unterscheiden sich in ihrem Umfang und in ihrem Mittelpunkt.

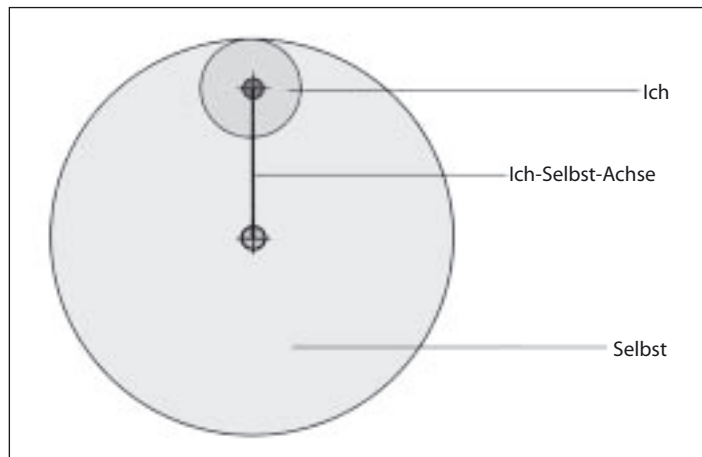
2.3 Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst

Das Ich – ein Kind des Selbst. Nach unseren Vorstellungen ist das Ich im Verlaufe der menschlichen Bewusstseinsentwicklung aus dem Unbewussten heraus entstanden. Aus der Matrix des Unbewussten ist durch eine Neuschöpfung, die wir letzten Endes nicht erklären können, Bewusstsein hervorgegangen, das sich sodann zum Ich-Bewusstsein zentriert hat. Dies ist dem Entstehen einer Insel im Ozean vergleichbar (■ Abb. 5.1).

Dabei bleibt das Ich – als kleines, gerade erst aufgetauchtes Eiland oder schon als größerer Kontinent – immer vom »Meer des Unbewussten« umgeben und eingeschlossen.

So konnte Neumann (1974) sagen, dass das Bewusstsein ein Enthaltenes in dem größeren Enthaltenden des umgebenden Unbewussten ist. Dies gilt nicht nur für die Anfangsstadien des Bewusstseins und seine Entstehung aus dem Unbewussten, sondern in gleicher Weise für alle seine späteren Phasen, auch wenn es sich hier schon deutlicher vom Unbewussten, seinem Mutterboden, abgesetzt hat und eigenständig geworden ist. Das Bewusstsein bleibt immer ein Kind, eine Tochter- oder Sohnbildung des Selbst. Es ist eine »Filialisierung« (Neumann 1974) aus dem Selbst.

■ **Abb. 2.2.** Die Ich-Selbst-Achse



Die Ich-Selbst-Achse. Um Anleihen aus dem Vokabular und der Formenwelt der Geometrie zu machen, können wir festhalten, dass der Kreis des Ich mehr oder weniger exzentrisch im Kreis der Gesamtpsyche liegt. Die Zentren von Ich-Kreis und Selbst-Kreis liegen nicht übereinander, sondern sind auseinander gerückt. Die Verbindungslinie dieser unterschiedlichen Schwerpunkte bezeichnen wir als *Ich-Selbst-Achse*. Über diese Achse stehen Ich und Selbst miteinander in Verbindung und können darüber kommunizieren (■ Abb. 2.2).

Beispiel

Ein Beispiel soll die unterschiedlichen Schwerpunkte von Ich und Selbst und den möglichen Informationsaustausch über die Ich-Selbst-Achse verständlich machen:

Eine junge Frau hat von ihrem Ich-Bewusstsein her die Entscheidung getroffen, dass sie zurzeit kein Kind möchte. Sie begründet das rational damit, dass ihr Mann noch in der Ausbildung ist und sie selber das Geld verdienen muss. Jetzt können aber vom Selbst her Signale oder sogar unbewusst gesteuerte Verhaltensweisen auftreten, die diese bewusste Absicht durchkreuzen. Die Frau könnte davon träumen, dass sie schwanger wird und ein Kind zur Welt bringt. Es könnten ihr auch Fehlleistungen passieren, dass sie z. B. die Pille vergisst und tatsächlich schwanger wird. Jedenfalls kann von der unbewussten Ganzheit der Psyche – und hier vielleicht von der biologischen Matrix – ein anderer Standpunkt als der des Bewusstseins vertreten werden.

Ein geglückter Austausch auf der Ich-Selbst-Achse wäre hier durch die sorgfältige Beachtung der Träume möglich gewesen. Die Frau hätte dann mehr über ihren dringenden Kinderwunsch erfahren und neben ihrer bewussten und rationalen Planung den intuitiven Lebensentwurf des Unbewussten wahrnehmen können.

An dem Fall der unterschiedlichen Standpunkte wird deutlich, dass die Zentren von Ich und Selbst nicht in eins fallen. Eine gelungene Kommunikation auf der Ich-Selbst-Achse besteht darin, dass die Signale des Selbst registriert und sie in die ichhaften Überlegungen einbezogen werden. Wir sind nicht mehr so sehr Opfer unserer unbewussten Tendenzen, wenn wir über sie Bescheid wissen. Unter Einbezug des unbewussten Standpunktes ergibt sich eine womöglich neue Entscheidungsmöglichkeit.



<http://www.springer.com/978-3-540-28827-5>

Therapeutisches Arbeiten mit Träumen

Theorie und Praxis der Traumarbeit

Adam, K.-U.

2006, X, 360 S. 48 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-540-28827-5