AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK &
PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFT

Prof. DDr. Andrawis
Favoritenstrasse 37
A-1040 Wien
med.pth.praxis@gmail.com
+43 650 744 88 63
+48 516 061 427
andrawis-akademie.com

12 Weshalb die Psychoanalyse Furcht auslöst

Die Angst vor der Macht des Unbewussten in der Psychoanalyse kann auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden. Die Psychoanalyse (PA) enthüllt tief verborgene Motive, Wünsche und Konflikte im Unbewussten (UBS), die oft im Widerspruch zu unserem bewussten Selbstbild und unseren sozialen Normen stehen. Diese Vorstellung ist für viele Menschen beunruhigend, da sie das Gefühl vermittelt, dass wir nicht vollständig über unser eigenes Denken und Handeln Kontrolle haben.

Gründe für diese Angst

1. Verlust der Kontrolle: Das Unbewusste wird oft als eine „dunkle" Kraft angesehen, die unser Verhalten beeinflusst, ohne dass wir es bewusst steuern können. Für viele ist die Vorstellung, dass unser Handeln von verborgenen Wünschen oder verdrängten Traumata beeinflusst wird, sehr beunruhigend, da dies ihre Vorstellung von Autonomie und Kontrolle infrage stellt.

2. Bedrohung des Selbstbildes: Die Psychoanalyse zeigt, dass Menschen oft uneingestandene Triebe und Wünsche haben, die nicht mit ihrem Selbstbild übereinstimmen. Das kann erschreckend sein, da es die Vorstellung bedroht, dass wir rational und moralisch „gute" Menschen sind. Viele verdrängte Gedanken und Impulse passen nicht in die sozialen und ethischen Werte, die wir bewusst vertreten, was innere Konflikte auslösen kann.

3. Furcht vor Veränderung: Die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten führt oft zu Einsichten, die Veränderungen notwendig machen könnten. Wenn Menschen verdrängte Emotionen oder vergangene Erlebnisse aufdecken, werden sie oft gezwungen, sich mit diesen auseinanderzusetzen, was schmerzhaft und schwierig sein kann. Manche Menschen fürchten die daraus resultierenden Veränderungen in ihrem Leben.

4. Tabuisierung und gesellschaftliche Normen: In vielen Kulturen gibt es starke Tabus rund um bestimmte Themen wie Sexualität, Aggression oder Tod – Themen, die in der Psychoanalyse oft

angesprochen werden. Die Beschäftigung mit diesen verdrängten Aspekten kann deshalb auch gesellschaftliche Ängste wecken.

5. Angst vor der Wahrheit: Das Unbewusste kann Dinge über uns selbst und unsere Vergangenheit enthalten, die wir lieber nicht wissen möchten. Freud nannte dies den „Widerstand", den Menschen oft empfinden, wenn sie sich mit tief verborgenen Wahrheiten konfrontieren. Der Widerstand ist eine Art Selbstschutz gegen unangenehme oder schmerzhafte Einsichten, die das Selbstverständnis bedrohen könnten.

Mit anderen Worten ist die Angst vor dem Unbewussten oft eine Angst vor dem Verlust, der Kontrolle und vor unangenehmen Wahrheiten über sich selbst. Die Psychoanalyse kann uns jedoch auch helfen, diese Ängste zu überwinden und ein tieferes Verständnis für uns selbst zu entwickeln.

Psychoanalyse ohne Angst vermitteln

Um Menschen die Psychoanalyse zu vermitteln, kann ein behutsames und verständnisvolles Vorgehen hilfreich sein. Hier sind einige Ansätze, die diese Furcht mindern und Interesse wecken könnten:

Vermittlung der Psychoanalyse (PA) mit einer positiven Darstellung. Dies soll erläutern und helfen, sich selbst besser zu verstehen, emotional zu wachsen und Lebensprobleme zu lösen. Es liegt die Betonung auf persönlicher Weiterentwicklung und Stärkung und es geht nicht um die „Enthüllung" bedrohlicher Wahrheiten.

Einfache und klare Sprache verwenden: Psychoanalytische Konzepte können abstrakt und schwer verständlich wirken. Wenn die komplexen Begriffe und Ideen in eine einfache, alltägliche Sprache übersetzt werden, wird die Thematik zugänglicher und weniger einschüchternd.

Missverständnisse und Mythen klären: Viele Menschen haben Vorurteile oder hegen Missverständnisse gegenüber der Psychoanalyse – zum Beispiel, dass sie nur die „dunklen Seiten" des Menschen aufdeckt. Es wird erklärt, dass die Psychoanalyse auch darauf abzielt, positive Aspekte wie Kreativität, Resilienz und Selbstakzeptanz zu fördern.

Fallbeispiele und Alltagsbezug herstellen

Fallbeispiele aus dem Alltag können veranschaulichen, dass die Menschen sehen, wie psychoanalytisches Denken auch auf gewöhnliche Situationen angewendet werden kann. Das hilft, die Psychoanalyse als einen wertvollen Werkzeugkasten zu sehen, um das tägliche Leben zu verstehen.

Es soll verstanden werden, dass die Psychoanalyse keinen „Zwang" zu unangenehmen Entdeckungen oder Veränderungen darstellt. Der Prozess ist respektvoll und jeder Mensch hat die Freiheit, nur so tief zu gehen, wie er es möchte. Betonen Sie die unterstützende und nicht-intrusive Natur der Methode.

Die Empathie und das Einfühlungsvermögen spielen eine wichtige Rolle und es sollen die Ängste und Vorbehalte der Menschen ernstgenommen werden, anstatt sie einfach beiseitezuschieben. Eine empathische Haltung kann Menschen das Gefühl geben, dass ihre Gefühle verstanden und respektiert werden.

Am Beginn Zeit lassen und schrittweise vorgehen - es soll Raum geben, damit sich die Menschen langsam mit der Psychoanalyse anfreunden. Es kann hilfreich sein, in kleinen Schritten vorzugehen und ihnen die Möglichkeit zu geben, Fragen zu stellen und ihre Bedenken zu äußern. Diese Ansatzweise kann dazu beitragen, dass sich Menschen mit der Psychoanalyse wohler fühlen und weniger Furcht vor dem Unbewussten entwickeln.

Psychoanalyse ohne psychische Erkrankungen

Die Psychoanalyse kann auch für Menschen ohne psychische Erkrankungen äußerst wertvoll sein. Sie dient nicht nur der Behandlung psychischer Probleme, sondern ist auch ein wirksames Werkzeug zur persönlichen Entwicklung für ein bewussteres und erfüllteres Leben. Im Folgenden sind einige Bereiche angeführt, in denen die Psychoanalyse gesunde Menschen bereichern kann.

Selbsterkenntnis und Bewusstsein

Durch die Psychoanalyse gewinnen Menschen Einblick in ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Sie hilft, unbewusste Muster und Motive zu erkennen, die unser Leben und unsere Entscheidungen oft unmerklich beeinflussen. Dieses Verständnis führt zu einem klareren Bewusstsein für die eigene Identität und die eigenen Lebensziele.

Die Rolle des menschlichen Unbewussten (UBS)

Dominanz des rationalen Denkens: In modernen Gesellschaften wird rationales, bewusstes Denken oft überbewertet. Wissenschaft, Technik und Logik gelten als die Hauptinstrumente für Fortschritt und Problemlösung. Der Einfluss irrationaler, unbewusster Kräfte wird dabei oft ignoriert oder unterschätzt, weil er schwerer messbar und weniger sichtbar ist.

Unbehagen und Angst vor dem Unbewussten (UBS)

Das Unbewusste enthält oft unangenehme oder widersprüchliche Aspekte unserer Persönlichkeit – Impulse, Aggressionen, verdrängte Wünsche oder traumatische Erinnerungen. Viele Menschen scheuen sich davor, diese Teile anzuerkennen, weil sie das Selbstbild und den Glauben an die eigene Kontrolle über sich selbst infrage stellen könnten.

Mangelndes Verständnis

Die Konzepte des Unbewussten und seiner Macht sind komplex und oft schwer zu fassen. Ohne eine eingehende Beschäftigung mit psychologischen oder psychoanalytischen Theorien bleibt das Unbewusste für viele ein abstrakter oder mystischer Bereich, dessen Bedeutung für das alltägliche Leben schwer greifbar ist.

Gesellschaftliche und kulturelle Faktoren

In vielen Kulturen wird die Auseinandersetzung mit dem Inneren und Unbewussten als zweitrangig oder gar Tabu angesehen. Das führt dazu, dass solche Themen weder in der Erziehung noch in der Öffentlichkeit genug Raum finden. Gesellschaftliche Strukturen fördern oft eher das Funktionieren und Anpassen als die Selbstreflexion.

Politische und soziale Kräfte

Mächtige Strukturen in Politik, Wirtschaft und Medien haben wenig Interesse daran, dass Menschen die Rolle des Unbewussten und ihre inneren Motive hinterfragen. Denn dies könnte zu mehr Selbstbestimmung und kritischerem Denken führen – was möglicherweise zu Herausforderungen für bestehende Machtstrukturen und Normen führen könnte.

Unbewusste Rolle bei Konflikten und Kriegen

Besonders bei großen gesellschaftlichen Konflikten oder Kriegen spielt das Unbewusste eine wesentliche Rolle. Projektionen, Idealisierungen, Feindbilder und kollektive Ängste beeinflussen politische Entscheidungen und die Bereitschaft zur Gewalt. Doch weil diese Motive meist nicht bewusst sind, werden sie selten hinterfragt oder aufgearbeitet. Durch diese Faktoren bleibt die Macht des Unbewussten oft verborgen, obwohl es tiefgreifende Auswirkungen auf individuelles und kollektives Verhalten haben kann – bis hin zur Entstehung von Konflikten und Kriegen. Ein bewussteres Verständnis des Unbewussten könnte daher nicht nur das individuelle, sondern auch das gesellschaftliche Leben bereichern und zu mehr Frieden beitragen.

Beitrag zum Frieden

Die Psychoanalyse kann durchaus einen wertvollen Beitrag zum Frieden leisten, sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Hier sind einige Möglichkeiten, wie die Psychoanalyse (PA) zur Friedensförderung beitragen kann. ZB. Förderung von Selbstbewusstsein: Die Psychoanalyse hilft Individuen, sich ihrer eigenen Gedanken, Gefühle und unbewussten Motive bewusster zu werden. Dieses gesteigerte Selbstbewusstsein kann dazu führen, dass Menschen ihre eigenen Vorurteile und Ängste erkennen und bearbeiten, was zu einem empathischeren Umgang mit anderen führt.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o. ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse Eigenverlag.

Kropiunig U, (1997): Ganzheitsmedizin und Psychoneuroimmunologie Facultas Uni Wien Verlag.

Kießling K, (2019) Seelsorge interkulturell herausgegeben, Mertesacker J, Elsdörfer U, Fuchs O, Hafner R M, Straßberger L, Narh P, Claver L, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht ISBN-13: 9783525702642.

Laux G, (2005) Affektive Störungen. In Möller HJ. Laux G. Deister A. Psychiatrie und Psychotherapie. 3. Auflage Thieme Verlag Stuttgart.

Möller HJ, Laux G, Deisster A, (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller HJ, Laux G, Deister A, (2014) Psychiatrie und Psychotherapie. 5. Auflage Thieme Verlag.

Möller J, (2005) Psychiatrie und Psychotherapie, Thieme Verlag.

Muscatello MRA, Bruno A, Scimeca G, Pandolfo G, Zoccali RA. Role of negative effects in pathophysiology and clinical expression of irritable bowel syndrome. World J Gastroenterol.

Rohde-Dachser C, (2006) Psychoanalyse und Psychiatrie, Geschichte, Krankheitsmodelle und Therapiepraxis. In: Böker H, (Hrsg.) Springer Verlag S. 194-200.

Rudolf G, (2000) Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Verlag Thieme.

Rüegg JC, (2003) Psychosomatik Psychotherapie und Gehirn Neuronale Plastizität als Grundlage einer biopsychosozialen Medizin mit einem Geleitwort von Gerd Rudolf 2. Auflage, Schattauer Verlag.

Rüegg JC, (2001) Gehirn, Psyche und Körper, Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie, 3. Auflage, Verlag Schattauer.

Mühlen HA, (1991) Neu mit Gott, Einübung in christliches Leben und Zeugnis, Herder Freiburg in Breisgau Verlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial Verlag.

Heinroth JCA, (1818) Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens oder der Seelenstörungen und ihrer Behandlung, vom rationalen Standpunkt aus entworfen, 2 Teile, Vogel, Leipzig 10.