



## 4 Das Unbewusste UBW aus der Perspektive der Tiefenpsychologie

In der Tiefenpsychologie wird das Unbewusste als jener Teil der menschlichen Psyche beschrieben, der dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist, diesem jedoch zugrunde liegt – sowohl in der Entwicklung der Menschheit (Hominisation) als auch in der individuellen Entwicklung jedes einzelnen Menschen (Ontogenese). Die Tiefenpsychologie geht davon aus, dass unbewusste UBS seelische Vorgänge in allen Lebensphasen das Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich beeinflussen. Wenn Menschen sich dieser unbewussten Prozesse bewusstwerden und sie anerkennen, kann das ihre persönliche Entwicklung fördern. Bei psychischen Erkrankungen – insbesondere bei Neurosen – ist dieser Prozess sogar eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie.

### Das Unbewusste bei Freud S

Nach Sigmund Freud besteht das Unbewusste beim erwachsenen Menschen hauptsächlich aus Inhalten, die einst bewusst waren, aber durch Abwehrmechanismen verdrängt wurden – etwa unangenehme Erlebnisse, unterdrückte Gefühle oder unerfüllte Wünsche. Dieses Unbewusste liegt an der Schnittstelle zwischen dem Körper, als Ursprung von Trieben, und deren seelisch-geistiger Verarbeitung. Es enthält vor allem psychische Bilder oder Vorstellungen der Triebe, sogenannte Triebrepräsenzen.

Laut Freud gibt es eine sogenannte Urverdrängung, die den Grundstein für alle weiteren Verdrängungsprozesse im Seelenleben legt. Die so verdrängten Inhalte beeinflussen – ohne dass es den Menschen bewusst ist – deren Denken, Fühlen und Verhalten. Diese unbewussten Zusammenhänge lassen sich in der Psychoanalyse oft indirekt erkennen, zum Beispiel durch Träume oder sogenannte Freud'sche Fehlleistungen (Versprecher, Verweslichkeiten, usw.).

Freud entwickelte im Laufe seiner Arbeit zwei unterschiedliche, aber miteinander verbundene Modelle, um den Aufbau der Psyche zu erklären: Zuerst das topographische Modell, das zwischen Bewusstsein, Vorbewusstsein und Unbewusstsein unterscheidet, später das Strukturmodell, das die Psyche in Ich, Es und Über-Ich unterteilt.

### Bewusstes, Vorbewusstes und Unbewusstes nach Freud

Das Bewusstseinssystem BWS, Freud, S. unterschied drei grundlegende Bereiche der menschlichen Psyche.

Dies ist der Teil der Psyche, der dem bewussten Erleben entspricht – also all das, was wir im Moment direkt wahrnehmen und denken können. Es stellt den zentralen Bereich des Ichs dar. Alles, was nicht im Bewusstsein enthalten ist, gilt als unbewusst im beschreibenden Sinn und lässt sich weiter unterteilen in das Vorbewusste und das dynamisch Unbewusste, das wiederum aus dem System UBS. und dem Verdrängten besteht.

### Das Vorbewusste System Vbw

- Dieser Bereich umfasst psychische Inhalte, die momentan nicht bewusst sind, aber jederzeit bewusst gemacht werden können – etwa Erinnerungen oder Gedanken, die einem gerade nicht einfallen, aber auf Abruf zur Verfügung stehen. Das Vorbewusste folgt dem Realitätsprinzip, das heißt, es funktioniert nach denselben logischen Regeln wie das bewusste Denken und Entscheiden.

### Das Unbewusste im engeren Sinn System UBS

Dazu gehören psychische Vorgänge, die grundsätzlich nicht direkt bewusst gemacht werden können – zum Beispiel Triebe, Instinkte oder tief verdrängte Wünsche. Diese Inhalte sind dem bewussten Zugriff entzogen, lassen sich aber indirekt erschließen, etwa durch Sprache, Träume oder Fehlleistungen. Im Unbewussten dominieren das Lustprinzip und sogenannte

Primärprozesse, also psychische Abläufe, die ganz eigenen, oft unlogischen Regeln folgen, anders als das rationale Denken im Bewusstsein.

### Das Verdrängte

Verdrängte Inhalte sind psychische Vorstellungen, die im Prinzip bewusstseinsfähig wären – also ähnlich aufgebaut wie die Inhalte des Vorbewussten –, deren Bewusstwerdung jedoch durch unbewusste innere Widerstände verhindert wird. Solche Abwehrmechanismen hindern sie daran, ins Bewusstsein zu gelangen. Dennoch ist es möglich, diese verdrängten Inhalte durch intensive Konzentration oder mit Hilfe psychoanalytischer Methoden wieder bewusst zu machen.

### Es- Ich- und Über-Ich

Später entwickelte Freud zusätzlich zum ersten Modell (Bewusstes, Vorbewusstes, Unbewusstes) ein weiteres, sogenanntes Strukturmodell der Psyche. Dieses unterscheidet drei psychische Instanzen: Es, Ich und Über-Ich. Diese drei Bereiche überlappen sich teilweise mit den zuvor genannten Bewusstseinsstufen, sind aber nicht völlig deckungsgleich.

Das Es steht für die ursprünglichen, angeborenen Triebe und Bedürfnisse, die tief im Unbewussten verankert sind. Es handelt ausschließlich nach dem Lustprinzip und strebt sofortige Bedürfnisbefriedigung an – ohne Rücksicht auf gesellschaftliche Normen oder moralische Vorstellungen. Das Es ist weitgehend identisch mit dem Unbewussten.

Das Über-Ich verkörpert die verinnerlichten moralischen Werte und Normen, die ein Mensch durch Erziehung, elterliche Autorität und gesellschaftliche Erwartungen übernimmt. Es entsteht durch Lern- und Prägungsvorgänge ab der frühen Kindheit. Freud unterschied hier zwei Arten von Erfahrungen: Erfahrungen, die mit den Trieben im Es harmonieren und diese erweitern. Erfahrungen, die im Widerspruch zu den Trieben stehen. In solchen Fällen kommt es zu inneren Konflikten, bei denen triebhafte Impulse ins Unbewusste verdrängt werden – insbesondere solche, die mit Moral, Gewissen oder gesellschaftlichen Idealen kollidieren. Das Ich ist die Vermittlungsinstanz zwischen den Forderungen des Es, den moralischen Ansprüchen des Über-Ichs und den Anforderungen der äußeren Realität. Es ist überwiegend bewusst und handelt nach dem Realitätsprinzip. Das Ich reflektiert über die eigenen Impulse, wägt ab, trifft

Entscheidungen und entscheidet auch darüber, ob ein Abwehrmechanismus aktiviert werden muss, um unerwünschte Triebimpulse des Es abzuwehren.

### Verdrängung und ihre Folgen

Durch Abwehrmechanismen können gewisse Bedürfnisse und Impulse vollständig ins Unbewusste verdrängt werden. Diese Verdrängung geht oft mit Frustration einher und kann psychisches Leid oder neurotische Symptome verursachen. Ein zentrales Ziel der Psychoanalyse besteht deshalb darin, diese verdrängten Inhalte allmählich wieder ins Bewusstsein zu holen. Dadurch kann die einstige Abwehrentscheidung überdacht und möglicherweise korrigiert werden.

Freud, S ursprünglich Neurologe, betrachtete die Triebe des Es als körperlich (somatisch) begründet. Er sah in ihnen die Quelle der psychischen Energie (Libido) und bemühte sich, seine psychologischen Konzepte mit Erkenntnissen aus der Biologie abzusichern.

### Unbewusstes und Neurose

Die Psychoanalyse hat nach Freud das Ziel, illusionäre Selbstbilder und falsche Vorstellungen in zwischenmenschlichen Beziehungen aufzudecken. Insbesondere sollen jene Inhalte wieder ins Bewusstsein zurückgeholt werden, die durch moralische Erziehung oder traumatische Erlebnisse ins Unbewusste verdrängt wurden. Denn diese unbewussten Inhalte bleiben wirksam – sie beeinflussen das Verhalten, stören Beziehungen und verursachen seelisches Leid. Zudem führen sie zum sogenannten Wiederholungszwang, also zur unbewussten Wiederholung belastender Situationen. Nur durch Bewusstwerdung dieser verborgenen seelischen Inhalte kann sich der Mensch aus ihrer unbemerkten Macht befreien. Freud brachte das mit dem bekannten Satz auf den Punkt:

## Wo Es war- soll Ich werden

Oder in anderer Formulierung: Der Mensch soll „Herr im eigenen Haus“ werden. Und nicht fremd gesteuert werden.

Dabei misst Freud der Traumdeutung eine zentrale Rolle zu: Träume gelten als Schlüssel zum Unbewussten. Wichtig ist auch: Das Unbewusste gehört natürlich zur seelischen Struktur und ist nicht per se krankhaft – pathologisch wird es erst durch übermäßige Verdrängung.

## Das Unbewusste bei C.G. Jung

Carl Gustav Jung, Begründer der analytischen Psychologie, hatte in vielen Punkten ähnliche Vorstellungen wie Freud. Auch bei ihm ist das Ziel der Therapie, unbewusste Inhalte bewusst zu machen, etwa durch die Traumanalyse.

Jung legte jedoch besonderen Wert auf die Beziehung zum Unbewussten: Diese solle in der Therapie nicht nur aufgedeckt, sondern aktiv gestaltet werden. Das Unbewusste ist für ihn eine kreative Quelle neuer Einsichten, aus der nicht nur alte Erinnerungen, sondern auch originelle Ideen und neue Gedanken hervorgehen können – ähnlich wie ein Lotus, der aus dem dunklen Wasser wächst.

Jung schrieb dem Unbewussten eine aktive Tendenz zur Bewusstwerdung zu. Symbole verschleiern nicht, sie offenbaren – aber zum richtigen Zeitpunkt. Die Aufgabe der Traumdeutung besteht darin, die Botschaft des Traums so präzise wie möglich zu verstehen – dabei sind sowohl der persönliche Kontext als auch die archetypischen (allgemein-menschlichen) Bilder zu berücksichtigen.

## Zwei Ebenen des Unbewussten bei Jung

Jung unterschied zwei Schichten des Unbewussten:

## Das persönliche Unbewusste

Es enthält vergessene oder verdrängte Erfahrungen und Gedanken, die einst bewusst waren. Dazu zählen auch unterdrückte Wünsche. Dieses persönliche Unbewusste kann – zumindest theoretisch – wieder vollständig bewusst gemacht werden. Jung bezeichnet es daher als „relativ“, da sein Umfang deutlich reduziert werden kann.

## Das kollektive Unbewusste

Es besteht aus Inhalten, die niemals bewusst waren, sondern erblich überliefert wurden. Dazu gehören archetypische Bilder und Ur-Erfahrungen der Menschheit. Dieses kollektive Unbewusste ist nicht individuell erworben, sondern Teil des allgemeinen menschlichen Erbes.

## Komplexe im Unbewussten

Carl Gustav Jung entwickelte seine Theorie des Unbewussten zunächst vor allem auf Grundlage seiner Assoziationsexperimente in der psychiatrischen Praxis. Dabei stellte er fest, dass mancher Patient innen auf bestimmte Wörter mit ungewöhnlichen oder verzögerten Reaktionen antwortete. Daraus schloss er, dass hinter solchen Reaktionen unbewusste emotionale „Komplexe“ stehen könnten.

Diese Experimente – inspiriert von Forschern wie Wilhelm Wundt – bestanden darin, spontan auf eine Liste von (später standardisierten) 100 Reizwörtern zu reagieren. Auffällige Verzögerungen, emotionale Ausbrüche oder inkonsistente Antworten deutete Jung als Hinweise auf verborgene Gefühlsinhalte im Unbewussten. Jung betrachtete diese Komplexe als zentrale Bausteine der unbewussten Psyche. Sie beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln – oft, ohne dass die Betroffenen sich dessen bewusst sind. In ihnen sah er auch die Ursachen für Abwehrmechanismen und Verdrängungen, wie sie Freud beschrieben hatte.

Die Struktur des Unbewussten eines Menschen ergibt sich laut Jung aus einer Kombination von:

- persönlichen Erfahrungen (z. B. Kindheit, Beziehungen, Verletzungen)

- archetypischen Mustern (z. B. Vater-/Mutterkomplexe oder religiöse Symbole)

Diese Komplexkonstellationen geben somit sowohl individuelle als auch universelle Einblicke in die unbewusste Seelenstruktur.

## Das kollektive Unbewusste und archetypische Strukturen

Jung entwickelte das Konzept des kollektiven Unbewussten, das über das persönliche Unbewusste hinausgeht. Es enthält universelle, angeborene psychische Strukturen, die allen Menschen gemeinsam sind. Während Freud im „Es“ ebenfalls angeborene Inhalte vermutete, ging Jung noch weiter: Für ihn war das kollektive Unbewusste das Ergebnis der evolutionären Erfahrung der Menschheit – eine Art seelische Erbmasse, in der sich die Geschichte der Menschheit widerspiegelt. Diese kollektiven Inhalte beeinflussen heutige psychische Prozesse – etwa im Erleben von Symbolen, Mythen und Träumen. In diesen Ausdrucksformen sieht Jung Versuche des Unbewussten, den ursprünglichen, tiefenpsychologischen Kern des Menschen ins Bewusstsein zu bringen.

### Er formulierte es so

Die symbolerzeugende Funktion unserer Träume versucht, unseren ursprünglichen Geist dem Bewusstsein zugänglich zu machen – einen Geist, den wir zwar sind, aber nie erkannt haben.“

Ein zentrales Element des kollektiven Unbewussten sind die von Jung beschriebenen Archetypen (erstmalig benannt 1919). Diese sind universelle Urbilder, die sich in typischen Vorstellungen, emotionalen Reaktionen und Symbolen zeigen – kulturübergreifend. Sie sind nicht direkt sichtbar, lassen sich aber aus wiederkehrenden Mustern in Mythen, Träumen oder Kunst erschließen.

### Zu den wichtigsten archetypischen Strukturen gehören

Anima und Animus: das weibliche Element im Mann bzw. das männliche Element in der Frau

Schatten: verdrängte, oft unerwünschte Persönlichkeitsanteile, Der weise Alte / die weise Alte: Symbolfiguren für innere Führung, Erkenntnis und Ganzheit, Das Selbst: die Mitte der Persönlichkeit, Symbol für Ganzheit und innere Ordnung. Diese Archetypen sind vorgegeben, also nicht anerzogen oder erworben, sondern ein Teil der psychischen Grundstruktur eines jeden Menschen. Sie beeinflussen die Entwicklung der Persönlichkeit genauso stark wie äußere Erfahrungen. Das Bewusstsein entwickelt sich laut Jung durch einen Prozess, den er Individuation nannte: Die fortschreitende Integration unbewusster Inhalte in das bewusste

Selbst. Nur durch diesen Prozess kann ein Mensch zu einer reifen, eigenständigen Persönlichkeit heranreifen.

### Psychologie und Religion

Da viele Archetypen religiös oder mythologisch anmuten, betonte Jung stets, dass er sich nicht als Theologe, sondern als Psychologe verstehe. Sein Ziel war es nicht, Glaubensfragen zu beantworten, sondern psychische Strukturen zu erforschen, die sich häufig in religiösen Bildern und Symbolen ausdrücken.

- Freud vs. Jung: Unterschiedliche Auffassungen des Unbewussten

- Während Sigmund Freud das Unbewusste überwiegend biografisch deutet – also als Ergebnis persönlicher Erfahrungen, insbesondere durch frühe Verdrängungen in der individuellen Entwicklung (Ontogenese) –, steht er der Vorstellung ererbter psychischer Inhalte eher skeptisch gegenüber. Für Freud ist das Unbewusste vor allem ein Produkt der Lebensgeschichte und der psychosexuellen Entwicklung des Einzelnen.

- Carl Gustav Jung hingegen sieht das Unbewusste wesentlich tiefer verwurzelt: Es sei nicht nur persönlich geprägt, sondern auch Ergebnis phylogenetischer, also evolutionärer Erfahrungen der Menschheit. Für ihn ist das kollektive Unbewusste ein Erbe früherer Generationen – mit universellen, überindividuellen Mustern, die in allen Menschen wirken.

- Ein vermittelndes Bindeglied zwischen beiden Auffassungen bietet Freuds Konzept der Urphantasien oder der sogenannten Urszene. Diese Begriffe bezeichnen grundlegende psychische Bilder, die – obwohl im Rahmen der individuellen Triebentwicklung verstanden – dennoch einen universellen, überpersönlichen Charakter tragen. Ihre Wirkung beruht nicht auf konkreten Lebensereignissen, sondern auf ihrer Verankerung im menschlichen Triebleben und ihrer Wiederholung über Generationen hinweg. Insofern nähert sich Freud hier stellenweise Jungs Idee eines kollektiven Unbewussten an.

- Ein weiterer Unterschied: Während Freud sich auf verdrängte triebhafte Inhalte konzentriert, berücksichtigt Jung im Unbewussten auch nicht-trieborientierte Anteile, etwa kreative, symbolische oder spirituelle Elemente.

## Das Unbewusste bei Sartre

Jean-Paul Sartre, einer der bedeutendsten Vertreter des Existentialismus, stellte sich kritisch gegen Freuds Theorie des Unbewussten. In seinem Hauptwerk *Das Sein und das Nichts* bezweifelte er die Vorstellung einer unbewussten Ebene der Psyche überhaupt. Er argumentierte, dass psychische Vorgänge immer im Bewusstsein verankert seien – auch wenn sie nicht notwendigerweise erkannt oder reflektiert werden.

Sartre fragte provokant: Woher sollte das Bewusstsein denn kommen – aus den dunklen Zonen des Unbewussten?

Wie können diese überhaupt existieren, wenn sie sich nicht selbst bewusst sind?“

Für ihn ist das Unbewusste ein widersprüchliches Konzept, weil es etwas postuliert, das gleichzeitig vorhanden und nicht bewusst sein soll. Stattdessen betont Sartre, dass der Mensch seinen Lebensentwurf vollständig bewusst lebt, auch wenn er sich nicht immer intellektuell darüber im Klaren ist. Der Mensch handelt also aus bewussten Motiven, auch wenn er diese nicht jederzeit rational durchdringt. Damit unterscheidet Sartre klar zwischen Bewusstsein (als ständige Präsenz des Selbst) und Erkenntnis (als reflektiertes Wissen über sich selbst).

In seiner existenzialistischen Sichtweise gibt es daher keinen Platz für ein vom Bewusstsein getrenntes Unbewusstes. Alles psychisch Relevante findet im Bewusstsein statt, da dieses untrennbar mit der Existenz des Körpers verbunden sei:

Das Bewusstsein existiert nur durch und im Körper – als gelebte Erfahrung.“

## Die Entdeckung des Unbewussten

Die Idee eines Unbewussten ist keineswegs eine Erfindung der Neuzeit. Bereits in frühen Kulturen gab es rituelle Praktiken – etwa im Schamanismus, Exorzismus, in der spirituellen Heilung oder in religiösen Zeremonien –, bei denen die Beeinflussung verborgener innerer Kräfte eine zentrale Rolle spielte.

Allen diesen „magischen“ Heilmethoden war die Überzeugung gemein, dass es eine unsichtbare, übernatürliche Ebene hinter der sichtbaren Welt gebe, aus der heilende oder schädigende Kräfte wirken könnten. Diese Annahme lässt sich als eine frühe Form der Vorstellung vom Unbewussten deuten – als eine Quelle, die das Leben beeinflusst, ohne direkt wahrnehmbar zu sein.

In solchen traditionellen Kontexten galt der Zugang zu dieser verborgenen Quelle als entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. Erst im 18. und 19. Jahrhundert begannen Wissenschaftler und Ärzte, sich systematisch mit diesen Phänomenen auseinanderzusetzen – was schließlich zur modernen Theorie des Unbewussten führte, wie sie u. a. von Freud formuliert wurde.

### Die Entwicklung der Idee des Unbewussten Historischer Überblick

Franz Anton Mesmer (1734–1815), ein deutscher Arzt, gilt als Begründer der ersten Form einer „dynamischen Psychiatrie“ ab etwa 1775. Ähnlich wie Heiler in außereuropäischen Kulturen ging er davon aus, dass im Menschen heilende Kräfte wirksam seien – etwa magnetische Ströme oder ein „Fluidum“. Diese sollten durch den Arzt im Patienten neu angeregt werden können. Mesmer nannte diese Kraft in Anlehnung an zeitgenössische Entdeckungen in der Physik „tierischen Magnetismus“.

Marquis de Puységur (1751–1825), ein französischer Artillerieoffizier und Schüler Mesmers, entwickelte dessen Methode weiter. Er führte den Begriff des „magnetischen Schlafs“ ein, eine frühe Form der Hypnose, bei der Patienten in einen suggestiven Trancezustand versetzt wurden.

Der deutsche Arzt und Philosoph Carl Gustav Carus (1789–1869), ein Freund Goethes, veröffentlichte 1846 das Werk *Psyche. Zur Entwicklungsgeschichte der Seele*. Darin prägte er die Begriffe „Unbewusstes“ und „Unbewusstsein“, die er jedoch stark spiritualistisch und romantisch interpretierte – als Ausdruck einer „göttlichen Natur“ im Menschen.

Eduard von Hartmann (1842–1906) machte das Konzept des Unbewussten einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Sein Werk *Philosophie des Unbewussten* von 1869 trug maßgeblich zur Verbreitung und Popularität des Begriffs bei.

Der bedeutende französische Neurologe Jean-Martin Charcot (1825–1893) untersuchte am Pariser Hôpital Salpêtrière sogenannte traumatische Lähmungen. Mithilfe von Hypnose konnte er zeigen, dass viele dieser Lähmungen keine körperlichen Ursachen hatten – sie ließen sich unter Suggestion aufheben, was auf psychische Prozesse hinwies. Sigmund Freud arbeitete 1885–1886 mehrere Monate in Charcots Klinik und wurde durch dessen Forschungen stark beeinflusst.

Der französische Philosoph, Arzt und Psychotherapeut Pierre Janet (1859–1947) entwickelte um 1900 ein neues System der „dynamischen Psychiatrie“, das später eine zentrale Inspirationsquelle für Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung wurde.

### Sigmund Freud und die Begründung der Psychoanalyse

Sigmund Freud (1856–1939) sah in den Erfahrungen Charcots erste klare Hinweise auf das Wirken des Unbewussten: Viele Patienten mit hysterischen Lähmungen konnten unter Hypnose Bewegungsfähigkeit wiedererlangen – obwohl es dafür keine körperliche Erklärung gab. Es musste also psychische Vorgänge geben, die dem bewussten Denken nicht zugänglich sind.

Nach ersten Versuchen mit Hypnose distanzierte sich Freud von dieser Technik, da die suggestiven Erfolge nicht dauerhaft waren. Stattdessen entwickelte er seine eigene Methode: die Psychoanalyse. Sie basierte auf der Idee, dass seelische Heilung durch Einsicht in die unbewussten Ursachen der Symptome möglich ist. Der Patient sollte durch Selbstverstehen lernen, sein neurotisches Verhalten zu verändern.

Freud prägte mit seinen Schriften unser heutiges Menschenbild nachhaltig. Besonders populär wurden seine Konzepte der Fehlleistungen, z. B. der „Freud’sche Versprecher“, als Ausdruck unbewusster Motive im Alltag.

### Weitere Entwicklungen der Tiefenpsychologie

Alfred Adler (1870–1937), der Gründer der Individualpsychologie, wandte sich von Freud ab und entwickelte ein eigenes, pragmatisches Konzept. Er betonte die Einheit und Zielgerichtetheit des Individuums sowie dessen soziale Eingebundenheit. Zwar stimmte er mit Freud überein, dass frühkindliche Erfahrungen das spätere Verhalten prägen, interpretierte

diese aber stärker im Hinblick auf bewusste Lebensziele. Seine Ideen beeinflussten maßgeblich die neopschoanalytischen Strömungen.

Carl Gustav Jung (1875–1961) entwickelte die Analytische Psychologie. Im Gegensatz zu Freud betonte er das Vorhandensein eines kollektiven Unbewussten – einer Ebene der Psyche, in der archaische Bilder und Symbole (Archetypen) gespeichert seien, die allen Menschen gemeinsam sind. Er führte auch den Begriff der „Komplexe“ ein: unbewusste emotionale Themen, die durch seine Assoziationsexperimente identifiziert werden konnten. Dabei zeigte sich, dass bestimmte Wörter bei den Probanden verzögerte oder auffällige Reaktionen hervorriefen – ein Hinweis auf verborgene psychische Konflikte.

### Jacques Lacan und das Unbewusste als Sprache

Der französische Psychoanalytiker Jacques Lacan (1901–1981) las Freuds Werk neu – im Licht des Strukturalismus. Für Lacan ist das Unbewusste „wie eine Sprache“ aufgebaut. Es funktioniert nach sprachlichen Prinzipien wie Metapher und Metonymie, also durch Ersetzung und Verschiebung von Bedeutungen.

Er führte den Begriff der Signifikanten ein, um die symbolische Ebene des psychischen Erlebens zu beschreiben. Neben dem Symbolischen spielen in seiner Theorie auch das Imaginäre (Bilderwelt) und das Reale (das Unfassbare, Nicht-Symbolisierbare) eine zentrale Rolle im psychischen Geschehen. Lacan betonte, dass die wesentliche Strukturierung der Psyche und auch die psychoanalytische Behandlung vor allem im Bereich des Sprechens stattfinden. Seine Weiterentwicklungen waren besonders einflussreich für den Poststrukturalismus.

### Das Unbewusste in der heutigen Tiefenpsychologie

Freuds grundlegende Annahme, dass Gedanken oder Impulse, die Angst erzeugen, durch automatische, meist unbewusste Abwehrmechanismen aus dem Bewusstsein verdrängt werden, aber trotzdem weiterwirken und sich als Krankheitssymptome zeigen können, wird von allen tiefenpsychologischen Richtungen geteilt.

Auch Freuds Modell der Psyche mit den drei Instanzen Ich, Es und Über-Ich bleibt weiterhin aktuell. Allerdings wurden seine Theorien im Laufe der Zeit immer wieder kritisch hinterfragt, weiterentwickelt und teilweise bestätigt.

Freud selbst hat damals somatische (körperliche) Aspekte des Unbewussten weniger berücksichtigt als offensichtliche Zusammenhänge zwischen Charakter und Verhalten. Heute weiß man aus der psychosomatischen Medizin, dass verdrängte seelische Inhalte sich sowohl in körperlichen als auch psychischen Symptomen ausdrücken können.

In der Körperpsychotherapie geht man davon aus, dass sich das Unbewusste auch körperlich manifestiert. Durch gezielte körperliche Beeinflussung lassen sich somatische Symptome eventuell direkt über die sensorischen Nerven verbessern. Ein Beispiel dafür ist die Fußreflexzonentherapie.

Alfred Adler verfolgte einen umgekehrten Ansatz: Er sah körperliche Defekte als Ursache für psychische Komplexe, die durch eine Überkompensation der körperlichen Schwäche entstehen können. Die Idee, dass allein Gedanken den Körper heilen könnten, wird in der pharmazeutischen Forschung als nicht haltbar angesehen.

Die Vorstellungen über die Inhalte des Unbewussten haben sich in den psychodynamischen Theorien stark verändert. Die früher zentrale Rolle der Verdrängung sexueller Impulse ist heute deutlich relativiert.

Diese Veränderungen hängen auch mit gesellschaftlichen Entwicklungen zusammen, etwa mit der Enttabuisierung von Sexualität und den darauffolgenden Gegenbewegungen.

Bedeutende Erweiterungen brachten Forschungsergebnisse aus der Entwicklungspsychologie und der Psychotraumatologie.

Die Psychoanalyse arbeitet heute weiterhin mit einem Modell, das die psychische Entwicklung als Prozess mit mehreren Bezugspersonen betrachtet.

Studien an Säuglingen und Kleinkindern zeigten, dass frühe Bindungserfahrungen ein Selbstbild formen, das auf einer Verbindung von sinnlichen Erinnerungen mit körperlichen und

emotionalen Erlebnissen basiert. Diese sensorischen Erinnerungen sind später kaum bewusst zugänglich, beeinflussen aber stark unser Verhalten und Erleben.

Aufgrund der Entwicklungspsychologie sollen Freuds Vorstellungen von verdrängten Triebimpulsen erweitert oder ergänzt werden, zum Beispiel durch die Idee, dass schmerzhaftes Täuschen und unerfüllte Bedürfnisse eine größere Rolle spielen. Freud selbst hat der Bedeutung von einseitiger Erziehung oder Überforderung durch Eltern kaum analytische Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Psychotraumatologie nimmt an, dass verdrängte traumatische Erfahrungen tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbst- und Weltbild haben können. Frühkindliche Traumata können in ähnlichen Situationen Panik und Hilflosigkeit auslösen.

Der Begriff „unbewusst“ wird auch in der psychologischen Generationsforschung genutzt. Dort beschreibt er oft ein verborgenes, belastendes oder traumatisches Erlebnis, das durch unterschwellige Verhaltensmuster über Generationen hinweg weitergegeben wird, ohne dass das eigentliche Ereignis offen besprochen wird.

Diese Weitergabe kann von einzelnen Familien bis zu ganzen Gesellschaften reichen. Die dadurch ausgelösten Gefühle steuern oft instinktive Bedürfnisse – in Ausnahmefällen kann der kulturell übertragene Komplex (z. B. die Idee der Erbsünde) sogar den Instinkt vollständig überlagern.

Die Memetik, eine Lehre über kulturelle Informationsweitergabe, geht davon aus, dass solche unbewussten Einflüsse auch zwischen nicht verwandten Menschen möglich sind. Das führt zu der Auffassung, dass es eine Art metaphysische Kommunikation geben könnte, die über das rein Pathologische hinausgeht.

## 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 eigene Verlag.

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Aufl., Verlag Hans Huber
- Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber
- Mentzos S (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.
- Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag
- Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Aufl., WUV-Universitätsverlag.
- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2015