



43 Psychoanalyse PA Zwischen Erkenntnis und Heilung

Gesundheit und Unbewusstes: Was kann die Psychoanalyse zum gesunden Leben beitragen? In der modernen Gesellschaft wird Gesundheit meist als Zustand körperlicher und psychischer Funktionstüchtigkeit verstanden – frei von Krankheit, belastbar, stabil. Aus dieser Perspektive wirkt die Psychoanalyse zunächst fremd: Sie beschäftigt sich nicht mit dem reibungslosen Funktionieren, sondern mit inneren Konflikten, verdrängten Wünschen, unbewussten Dynamiken – und mit Symptomen, die nicht einfach verschwinden, sondern eine Bedeutung haben. Gerade darin liegt jedoch ihre besondere Stärke. Die Psychoanalyse begreift Gesundheit nicht als bloße Abwesenheit von Störung, sondern als die Fähigkeit, mit inneren Spannungen und Widersprüchen leben zu können. Sie fragt nicht: Wie werde ich symptomfrei? sondern: Wie kann ich mit dem Leben, was in mir wirkt, ohne daran zu zerbrechen? Damit entwirft sie ein anderes, vielleicht tieferes Verständnis von einem „gesunden Leben“ – eines, das nicht auf vollkommene Harmonie, sondern auf Integrationsfähigkeit zielt. Denn das Symptom ist in der psychoanalytischen Sicht nicht nur Zeichen einer Erkrankung, sondern Ausdruck unbewusster Wahrheit. Ein vollständig symptomfreies Leben wäre daher womöglich nicht erfüllt, sondern leer – seiner Tiefe und Bedeutung beraubt. Kann es also eine Psychoanalyse – und ein erfülltes Leben – ohne Psychodynamik und ohne das Unbewusste geben? Wohl kaum. Gerade als Wissenschaft des Unbewussten kann die Psychoanalyse ein Wegweiser sein für ein Leben, das mehr ist als nur funktionsfähig. Zwar war die Psychoanalyse nie als Anleitung zum Glückseligsein gedacht. Ihr ursprüngliches Ziel war es, das Unbewusste zu erforschen und seelisches Leid zu lindern. Doch im Laufe ihrer Entwicklung hat sie sich auch zu einer Denkweise entfaltet, die zur Lebensreflexion einlädt – zwischen therapeutischer Praxis, kritischer Gesellschaftsanalyse und individueller Sinnsuche.

Die zentrale Frage lautet daher: Welche Rolle kann die Psychoanalyse als Wissenschaft heute für ein erfülltes Leben spielen? Kann eine Theorie, die das Verdrängte und Unverfügbare in den Mittelpunkt stellt, überhaupt ein Konzept des Glücks formulieren? Oder ist sie gerade deshalb besonders geeignet, das Fragmentarische, Widersprüchliche und zugleich Sinnhafte des Menschseins zu verstehen?

I. Allgemeine Ziele

1. Entfaltung auf persönlicher Ebene, Selbstverwirklichung, Steigerung sozialer Kompetenzen sowie die Umgestaltung des persönlichen Umfelds.
2. Bewusstmachung und Wiedererleben des inzwischen unbewussten ursprünglichen Konflikts, Verstehen der Vergangenheit und Stärkung des Selbstbewusstseins. „Nachreifung“ des Ichs im Verlauf seiner Entwicklung hin zum Erreichen optimaler Konfliktlösungen. Zudem fördert es das Selbstwertgefühl und unterstützt die Erfüllung lebenswichtiger persönlicher Bedürfnisse.
3. Selbsterkenntnis – Analyse von Übertragungen und Gegenübertragungen z.B. Projektion und verdrängte Inhalte des Unbewussten, die nicht aufgedeckt wurden.
4. Die Vernichtungsmaschine des Unbewussten (VM-UBS) – die Zerstörungskraft: Projektionen und deren Einfluss auf das zwischenmenschliche Zusammenleben, z. B. Hass, Neid des Unbewussten, Scheidung, Trennung, Krieg, Hunger und Flucht.
5. Innere Konfliktlösung und Aufbau eines stabilen psychischen Zustands, tragfähiger zwischenmenschlicher Beziehungen und gegebenenfalls einer Partnerschaft sowie die Wiedererlangung sozialer Fertigkeiten.
6. Das Auseinandersetzen mit Unbewussten- UBS. Themen und Traumata, die in der Grabkammer des Unbewussten UBS verdrängt wurden.
7. Der Aufbau von Selbsthilfekompetenzen durch Reflexion von Ereignissen fördert das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, selbstständig Lösungen zu finden. Durch die Analyse

vergängerer Erfahrungen werden Strategien entwickelt, die die Selbstbewältigung von Herausforderungen stärken.

8. Eine Neuordnung des Umfelds. Dabei ist es wichtig, den inzwischen unbewussten ursprünglichen Konflikt im Rahmen eines Übertragungsprozesses bewusst zu machen und wiederzubeleben. Auf diese Weise kann eine „Nachreifung“ des Ichs durch die Entwicklung und das Erreichen optimaler Konfliktlösungen erfolgen.

9. Der Aufbau eines tragfähigen psychischen Zustands unterstützt um Herausforderungen, Rückschläge und Stress effektiv zu bewältigen.

10. Dies wird durch Selbstreflexion, Stressbewältigung, emotionale Regulation und gesunde Beziehungen erreicht. Das Ziel ist ein Leben, das von innerer Stärke und Freude geprägt ist.

11. Ein neues Konzept: Tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen, ein erfülltes Leben sowie erfüllte partnerschaftliche und intime Beziehungen, einschließlich einer erfüllten Sexualität und Genitalität.

12. Die Wiedererlangung sozialer Fertigkeiten umfasst den Prozess, Kommunikation, Empathie, Konfliktlösungsfähigkeiten und Beziehungsaufbau zu stärken, besonders nach deren Beeinträchtigung durch vergangene Erfahrungen.

13. Unbewusste Verdrängungen und Traumata aus der Kindheit erfordern das Bewusstsein für die eigene Gesundheit, das Erfüllen persönlicher Bedürfnisse und die Entwicklung beruflicher sowie persönlicher Perspektiven.

14. Die Fähigkeit diffuse Realität- von der Realität zu trennen. Diese beeinflusst das Verhältnis zwischen Wahrnehmung und verzerrter Wahrnehmung sowie die Bedeutung der Selbstreflexion als Weg zu sich selbst. Aufgrund der o.g. Faktoren wird die Kommunikation innerhalb zwischenmenschlicher Beziehungen beeinträchtigt.

15. Ein Leben, das mit weniger Stress und Sorgen verläuft und stattdessen auf Gesundheit und Achtsamkeit fokussiert ist.

16. Selbstregulation umfasst die Kontrolle der Emotionen, Stressbewältigung und Selbstmotivation.

17. Problemlösungsfähigkeiten umfassen die Entwicklung wirkungsvoller Ansätze zur Lösung von Problemen.

18. Die Suche nach dem Sinn des Lebens, nach Lösungen für Herausforderungen des Alltags und nach der persönlichen Berufung.

19. Selbstpflege umfasst die achtsame Sorge für Ernährung, körperliche Aktivität und ausreichenden Schlaf. Dies wichtig ist für die eigene Gesundheit und für lebenswichtige persönliche Bedürfnisse zu sorgen, berufliche Perspektiven zu entwickeln.

20. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Das Ziel ist ein Leben, das von innerer Kraft und Zufriedenheit geprägt ist.

21. Achtsamkeit im Umgang mit selbstschädigenden Mechanismen: Der Umgang mit Süchten wie Kaufsucht, Substanzabhängigkeit, Alkoholismus und anderen suchtbezogenen Verhaltensweisen sowie der bewusste Umgang mit Zeit, Geld und Energie.

22. Die Bedeutung und Auswirkung der Kompensierung.

23. Warum scheitern unsere Beziehungen?

Weil wir Fremd gesteuert sind:

„Weil während der Lebensreise, auf der Suche nach dem, was verloren gegangen ist, nämlich: der Ur-Liebe, dem Ur-Vertrauen, der idealen Vaterfigur, der idealen Mutterfigur und der idealen Partnerfigur. Diese Suche sollte weder auf Idealen noch auf dem Spiegelbild des Ichs oder Ebenbild beruhen, da die Gefahr besteht, den falschen Partner zu wählen“.

24. Weshalb sind wir Menschen fremdgesteuert? Haben wir die Macht des Unbewussten (M-UBS) vergessen oder unterschätzt? Ein gelungenes Ergebnis ist, Herr:in des eigenen Selbst zu sein und nicht fremdgesteuert zu werden.

II. Persönliche Ziele

Worte zu Traumata und der Grabkammer des Unbewussten UBS: Der Ausdruck „Grabkammer des Unbewussten“ (G-UBS) wird auch als Synonym für verdrängte Traumata des Unbewussten (UBS) verwendet. Es handelt sich um eine Art Depotkammer, in der alle verdrängten, frühkindliche Traumata aus dem bisherigen Leben gespeichert sind sowie zusätzlich weitere Traumata im Leben wie strenge Erziehung innerhalb der Familie sowie auch Geschwisterrivalität.

fünf Zeitetappen

Es gibt fünf Zeitetappen im Verlauf des Lebens, wo dem Urgrunde für die Entstehung von Traumata liegen.:

1. Zygote - diploide Zelle: „Eine Zygote ist eine diploide Zelle, die durch die Verschmelzung von zwei haploiden Gameten (Ei- und Samenzelle) entsteht. Sie ist sowohl genetisch als auch epigenetisch bedeutsam:

Genetisch:

Sie enthält das gesamte genetische Material (DNA) beider Eltern, also zwei Chromosomensätze (diploid). Die genetische Information bleibt über Zellteilungen hinweg stabil erhalten.

Epigenetisch:

Schon in der Zygote sind epigenetische Mechanismen aktiv, z. B. DNA-Methylierung und Histon-Modifikationen, die beeinflussen, welche Gene an- oder abgeschaltet werden. Diese epigenetischen Markierungen können durch Umweltfaktoren oder embryonale Entwicklungsprozesse verändert werden.

Zusammenfassend: Die Zygote ist genetisch definiert durch ihr Erbgut und epigenetisch reguliert, um die Entwicklung des Organismus zu steuern.

2. Pränatale (vorgeburtliche Phase) und postnatale Phase (nachgeburtliche Phase): Traumata während der Geburt, die Trennung der Nabelschnur zwischen Kind und Mutter, die Anpassung an die neue Welt und Atemnot. Neonatale Phase (die ersten 4 Wochen): Der Säugling passt sich an das Leben außerhalb des Mutterleibs an (Atmung, Verdauung, Temperaturregulation).
3. Die Objektbeziehung: die zwischen Mama-Mama- Brust und des Kindes entsteht die in der Medizin als Frühkindliche Traumata oder posttraumatische Ereignisse beschrieben werden.
4. Strenge Erziehung in den Familienbeziehungen und die damit verbundenen Konflikte.
5. Negative Erfahrungen in zwischenmenschlichen und partnerschaftlichen Beziehungen wie Trennungen, Enttäuschungen, Verletzungen und Verbitterung können einen erheblichen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden und die zukünftigen Beziehungen einer Person haben.

Literaturverzeichnis

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

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, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-0-4. Poligraf Verlag.

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

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, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-2-1, Poligraf Verlag.

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

Andrawis A, (2013): Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bibliographie

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische

Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Aufl.

Hans Huber Verlag.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Hans Huber Verlag.

- Kernberg O F, (1998): Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Hans Huber Verlag.

- Mentzos S, (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

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

- Möller HJ, 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 Auflage, WUV-Universitätsverlag.

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

Andrawis A, 2018