AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK &
PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFTEN

Prof. Dr. Andrawis
Favoritenstrasse 37/16
A-1040 Wien
med.pth.praxis@gmail.com
+43 650 744 88 63
+48 516 061 427
andrawis-akademie.com

54 Das Unbewusste - Verdrängte oder verleugnete Gedanken

Gemäß Andrawis (2018) kann das Unbewusste verdrängte oder verleugnete Gedanken, Wünsche und Impulse enthalten. Dies ist ein zentrales Konzept in der Psychoanalyse, die von Sigmund Freud entwickelt wurde. Verdrängung bezieht sich auf den Prozess, durch den unangenehme Gedanken, Erinnerungen oder Wünsche aus dem Bewusstsein ins Unbewusste gedrängt werden. Dies geschieht oft aus dem Grund, dass diese Inhalte als belastend oder inakzeptabel wahrgenommen werden. Die verdrängten Inhalte können jedoch weiterhin das Verhalten und die Emotionen eines Individuums beeinflussen, auch wenn sie nicht bewusst wahrgenommen werden. Verleugnung tritt auf, wenn eine Person bewusst die Existenz oder Bedeutung unangenehmer Gedanken oder Gefühle leugnet. Dies kann eine Art Abwehrmechanismus sein, um die Angst oder den emotionalen Stress zu reduzieren, der mit diesen Gedanken oder Gefühlen verbunden ist. Verleugnung kann dazu führen, dass eine Person sich selbst von wichtigen Informationen oder Emotionen abschottet, was langfristig zu psychischen Konflikten führen kann. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, verdrängte oder verleugnete Gedanken und Konflikte im Unbewussten aufzudecken und zu bearbeiten, um dem Individuum zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und seelische Probleme zu lösen. Die Idee hinter dieser Arbeit ist, dass die bewusste Auseinandersetzung mit diesen unbewussten Inhalten zu einer besseren psychischen Gesundheit und einem besseren Verständnis der eigenen Motivationen und Handlungen führen kann.

Das Eisbergmodell

Das Eisbergmodell (auch als Topographie des Geistes bezeichnet) ist ein zentrales Konzept in der psychoanalytischen Theorie von Sigmund Freud. Es verwendet die Metapher eines Eisbergs, um die verschiedenen Ebenen des Geistes und deren Beziehung zueinander zu erklären. Hier sind die Grundlagen der Theorien im Zusammenhang mit dem Eisbergmodell:

Das Bewusste (Conscious) BWS

Dies ist der sichtbare Teil des Eisbergs, der über der Wasseroberfläche liegt. Es repräsentiert unsere gegenwärtigen Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen, die uns in jedem Augenblick bewusst sind. Das Bewusste ist leicht zugänglich und kann verbalisiert werden.

Das Vorbewusste VBS (Preconscious)

Dies ist der Bereich des Eisbergs, der knapp unter der Wasseroberfläche liegt. Es enthält Gedanken, Erinnerungen und Informationen, die sich nicht im unmittelbaren Bewusstsein befinden, aber relativ leicht dorthin gelangen können. Diese Inhalte können durch bewusstes Erinnern oder Nachdenken abgerufen werden, sobald wir uns daran erinnern oder darauf konzentrieren.

Das Unbewusste (Unconscious) UBS

Dies ist der größte Teil des Eisbergs, der unter der Wasseroberfläche liegt und daher für das bewusste Denken nicht sichtbar ist. Es enthält verdrängte oder verleugnete Gedanken, Wünsche, Impulse und Konflikte, die oft aus der Kindheit stammen. Diese unbewussten Inhalte können unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Beziehungen beeinflussen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, diese unbewussten Konflikte und Muster aufzudecken und zu verstehen, um psychische Probleme zu behandeln.

Das Eisbergmodell veranschaulicht die Vorstellung, dass unser Geist aus verschiedenen Schichten besteht, wobei das Bewusste nur einen kleinen Teil ausmacht, während das Unbewusste einen weitaus größeren, aber verborgenen Einfluss auf unser Verhalten und unsere psychischen Prozesse hat. Die psychoanalytische Therapie konzentriert sich darauf, die Inhalte des Unbewussten in das Bewusstsein zu heben und so zur Selbstkenntnis und zur Lösung von seelischen Konflikten beizutragen.

Das Unbewusste enthält laut Freud verdrängte oder verleugnete Gedanken, Wünsche, Erinnerungen und Impulse, die in unserem tiefsten Inneren verborgen sind. Diese

unbewussten Inhalte können unsere bewussten Gedanken und Handlungen beeinflussen, manchmal auf unerwünschte oder konflikthafte Weise (Andrawis A, 2018).

Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, das Unbewusste zu erkunden und diese verborgenen Konflikte und unbewussten Muster ans Licht zu bringen, um dem Patienten zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und seelische Probleme zu lösen. Dies erfolgt oft durch Techniken wie Freie Assoziation, Traumdeutung und das Untersuchen von Versprecher oder Verschreibungen. Insgesamt ist das Konzept des Unbewussten in der Psychoanalyse ein grundlegendes Element, das die menschliche Psyche und unser Verhalten in vielen Aspekten beeinflusst und erforscht wird. Das Unbewusste stellt jenen Teil des menschlichen Geistes dar, der nicht unmittelbar vom Bewusstsein erreicht werden kann. Innerhalb der Tiefenpsychologie wird angenommen, dass nicht bewusste mentale Abläufe einen maßgeblichen Einfluss auf menschliches Verhalten, Denken und Empfinden haben und dass das Bewusstmachen dieser unbewussten Vorgänge eine entscheidende Voraussetzung für die Therapie von Neurosen darstellt (ebd.).

Das Vorbewusste ist ein Konzept aus der Psychoanalyse und bezieht sich auf diejenigen Gedanken, Erinnerungen und Informationen, die sich nicht im unmittelbaren Bewusstsein befinden, aber relativ leicht in das Bewusstsein gehoben werden können, wenn dies erforderlich ist. Es ist eine Art Zwischenstufe zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. In der psychoanalytischen Theorie, wie sie von Sigmund Freud entwickelt wurde, besteht die menschliche Psyche aus drei Hauptbereichen: dem Bewussten, dem Vorbewussten und dem Unbewussten.

Es Ich und Über-Ich

Aus psychoanalytischer Sicht, insbesondere gemäß der Theorie von Sigmund Freud, sind das Ich, das Über-Ich und das Es grundlegende Teile der menschlichen Psyche, die verschiedene Funktionen und Aufgaben haben:

Das Ich (Ich)

Das Ich ist das bewusste, rationale und realitätsorientierte Element der Psyche. Es handelt als Vermittler zwischen den impulsiven und irrationalen Wünschen des Es und den moralischen und sozialen Normen des Über-Ichs. Das Ich versucht, einen Ausgleich zwischen den Bedürfnissen und Forderungen dieser beiden Instanzen zu finden. Es arbeitet mit bewussten Denkprozessen und versucht, praktische und realistische Lösungen für Probleme zu finden. Das Ich agiert als eine Art Exekutive und hilft dabei, Konflikte und Spannungen zwischen den verschiedenen Teilen der Psyche zu bewältigen.

Das Über-Ich (Überich)

Das Über-Ich repräsentiert das moralische Gewissen und die internalisierten sozialen Normen. Es entwickelt sich im Verlauf der Kindheit durch die Identifikation mit Elternfiguren und Autoritäten. Das Über-Ich bewertet und beurteilt das Verhalten des Ichs und des Es anhand moralischer Maßstäbe. Es strebt nach Perfektion und Einhaltung von Normen und kann strenge Standards und Verbote aufstellen. Das Über-Ich kann dazu führen, dass Menschen sich schuldig oder beschämt fühlen, wenn sie gegen diese Normen verstoßen.

Das Es (Es)

Das Es ist das primitivste und unbewusste Element der Psyche. Es beherbergt unsere tiefsten Triebe, Bedürfnisse und Wünsche, wie Hunger, Sexualität und Aggression. Das Es strebt nach sofortiger Befriedigung dieser Triebe und handelt impulsiv und irrational. Es achtet nicht auf soziale Normen oder Konsequenzen. Das Ich und das Über-Ich arbeiten daran, die Impulse des Es zu kontrollieren und in Einklang mit den Anforderungen der Realität und der Moral zu bringen. Die Beziehungen zwischen diesen drei Instanzen werden oft als Konfliktquelle in der Psyche betrachtet. Zum Beispiel kann das Über-Ich strenge Anforderungen stellen, die das Es und das Ich schwer erfüllen können, was zu inneren Konflikten führt. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, diese Konflikte zu erkennen, zu verstehen und zu lösen, um psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu fördern (ebd.).

Unbewusstes und Neurose

Das Unbewusste und die Neurose sind wichtige Konzepte in der Psychoanalyse, einer psychologischen Theorie und Therapieform, die von Sigmund Freud entwickelt wurde. Lassen Sie uns diese beiden Konzepte näher erläutern:

Das Unbewusste ist ein zentraler Begriff in der Psychoanalyse. Es bezieht sich auf die Teile des Geistes, die nicht direkt zugänglich oder bewusst kontrollierbar sind. Laut Freud enthält das Unbewusste verdrängte oder verleugnete Gedanken, Wünsche, Erinnerungen und Impulse. Diese unbewussten Inhalte können unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflussen, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Das Unbewusste ist ein Bereich der Psyche, der oft in der Kindheit entstandene Konflikte und unbewusste Muster enthält. Psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, diese unbewussten Inhalte ans Licht zu bringen, um dem Individuum zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und psychische Probleme zu lösen.

Neurose

Eine Neurose ist ein psychischer Zustand, der in der Psychoanalyse oft als Ergebnis von Konflikten zwischen den verschiedenen Teilen der Psyche (dem Ich, dem Über-Ich und dem Es) betrachtet wird. Neurosen manifestieren sich in emotionalen Symptomen oder Verhaltensweisen, die als Reaktion auf unbewusste Konflikte auftreten. Diese Konflikte können beispielsweise zwischen verdrängten Wünschen und moralischen Normen (Über-Ich) oder zwischen inneren Bedürfnissen (Es) und den Anforderungen der Realität (Ich) auftreten.

Neurotische Symptome können vielfältig sein und reichen von Ängsten und Phobien bis hin zu Zwangsstörungen und somatoformen Störungen. Die Symptome dienen oft als Bewältigungsmechanismen, um die inneren Konflikte zu entschärfen oder zu verbergen. In der psychoanalytischen Therapie wird versucht, diese Symptome zu verstehen und die zugrunde liegenden unbewussten Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten, um zur Linderung der Neurose beizutragen.

Das Konzept des Unbewussten bei Carl Gustav Jung

Das Konzept des Unbewussten bei Carl Gustav Jung, einem Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, unterscheidet sich von Sigmund Freuds psychoanalytischem Verständnis des Unbewussten. Jung entwickelte seine eigene Theorie des Unbewussten, die als kollektives Unbewusstes bekannt ist (Gustav CI, 2016).

Kollektives Unbewusstes

Für Jung besteht das kollektive Unbewusste aus den gemeinsamen, universellen Erfahrungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Diese kollektiven Erfahrungen manifestieren sich in symbolischen Bildern, Archetypen genannt, die in den Mythen, Märchen, Religionen und Träumen aller Kulturen und Gesellschaften auftreten.

Archetypen sind allgemeine, in der menschlichen Psyche verankerte Muster oder Vorstellungen, die die Grundlage für die menschliche Erfahrung bilden. Einige der bekanntesten Archetypen sind der Held, die Mutter, der Schatten und die Anima/Animus. Diese Archetypen beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln, oft auf unbewusste Weise.

Jung glaubte, dass das kollektive Unbewusste in jedem Menschen vorhanden ist und dass es einen tiefen Einfluss auf das individuelle Verhalten und die persönliche Entwicklung hat. In der Analytischen Psychologie von Jung ist die Arbeit daran, das kollektive Unbewusste bewusst zu machen und es in die individuelle Persönlichkeit zu integrieren, ein zentraler Teil des therapeutischen Prozesses. Dies unterscheidet sich von der Psychoanalyse von Freud, bei der das Unbewusste hauptsächlich mit persönlichen, unbewussten Konflikten und Trieben in Verbindung steht. Insgesamt betrachtet Jung das Unbewusste als eine reiche Quelle der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung, die es zu erforschen und zu verstehen gilt, um ein erfüllteres Leben zu führen (ebd.).

Des Unbewussten bei Jean-Paul Sartre

Sartre, Jean-Paul, war ein Philosoph. Gemäß Sartre (JP, 2011) lehnte Sartre die Idee eines Unbewussten im traditionellen Sinn ab, wie sie in der Psychoanalyse oder der analytischen Psychologie vertreten wird. Sartre betonte die Existenzphilosophie und die Idee der radikalen Freiheit des Individuums. In seiner Sichtweise gibt es kein Unbewusstes, das unsere Handlungen oder Entscheidungen beeinflusst, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Stattdessen argumentierte er, dass wir als Menschen immer bewusst handeln und dass unsere Entscheidungen und Handlungen Ausdruck unserer Freiheit und Verantwortung sind. In Sartres Ansicht sind unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen nicht von unbewussten Trieben oder Instanzen gesteuert, sondern von unserer eigenen bewussten Wahl. Er prägte den Begriff "Mauvaise foi" (Schlechter Glaube), um zu beschreiben, wie Menschen oft versuchen, ihre Freiheit zu verleugnen oder zu verbergen, indem sie sich auf äußere Umstände oder soziale Determinanten berufen. Für Sartre war das Individuum in der Lage, seine Existenz zu gestalten und sich selbst durch bewusste Entscheidungen zu definieren. Das Fehlen eines traditionellen Unbewussten in seiner Philosophie betonte die Idee der Selbstbestimmung und die Verantwortung des Einzelnen für sein eigenes Leben (ebd.).

Die Entdeckung des Unbewussten

Die Entdeckung des Unbewussten ist ein komplexes Thema in der Geschichte der Psychologie und der Psychoanalyse. Hier sind einige der Schlüsselereignisse und Personen, die zur Entdeckung und Entwicklung des Konzepts des Unbewussten beigetragen haben:

Sigmund Freud: Freud gilt als einer der Begründer der Psychoanalyse, einer Schule der Psychologie, die das Konzept des Unbewussten stark betont. Er entwickelte seine Theorie in den späten 19. und frühen 20. Jahrhunderten und argumentierte, dass das Unbewusste eine entscheidende Rolle in der menschlichen Psyche spielt. Freud glaubte, dass verdrängte Wünsche, Konflikte und Erinnerungen im Unbewussten existieren und unser Verhalten beeinflussen. Die Traumdeutung: Freuds Werk "Die Traumdeutung" von 1899 war ein Meilenstein in der Entwicklung des Konzepts des Unbewussten. In diesem Buch argumentierte er, dass Träume einen Zugang zum Unbewussten bieten und dass sie verschlüsselte Botschaften über unbewusste Konflikte und Wünsche enthalten.

Carl Gustav Jung: Jung, ein Schüler von Freud, entwickelte seine eigene Theorie des Unbewussten, die das kollektive Unbewusste einschloss. Er betonte die Bedeutung von Archetypen und universellen Symbolen im Unbewussten.

Andere Psychologen und Forscher: Neben Freud und Jung haben auch andere Psychologen und Forscher zur Erforschung des Unbewussten beigetragen. Dies schließt Namen wie Alfred Adler, Melanie Klein und Karen Horney ein, den verschiedenen psychoanalytischen Perspektiven entwickelten.

Neurowissenschaftliche Forschung

In der Neurowissenschaft wurden Studien durchgeführt, die die Existenz des Unbewussten im Gehirn aufzeigen. Diese Forschung hat gezeigt, dass viele unserer Entscheidungen und Verhaltensweisen von unbewussten Prozessen beeinflusst werden. Die Entdeckung und Erforschung des Unbewussten haben das Verständnis der menschlichen Psyche und des Verhaltens stark beeinflusst. Es hat dazu beigetragen, die Komplexität des menschlichen Geistes zu erkennen und hat sowohl in der Psychoanalyse als auch in anderen Bereichen der Psychologie wichtige theoretische und therapeutische Impulse geliefert.

Des Unbewussten in der zeitgenössischen Tiefenpsychologie

In der heutigen Tiefenpsychologie, insbesondere in therapeutischen Ansätzen, die auf den Lehren von Sigmund Freud, Carl Jung und anderen frühen Psychoanalytikern basieren, bleibt das Konzept des Unbewussten von großer Bedeutung.

Psychoanalytische Therapie

Die psychoanalytische Therapie, die von Sigmund Freud entwickelt wurde, betont nach wie vor die Bedeutung des Unbewussten. In dieser Therapieform wird angenommen, dass viele psychische Probleme auf unbewusste Konflikte, verdrängte Wünsche und ungelöste Probleme zurückzuführen sind. Der therapeutische Prozess zielt darauf ab, diese unbewussten Inhalte

ans Licht zu bringen und zu bearbeiten, um dem Patienten zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und seelische Probleme zu bewältigen.

Analytische Psychologie

Die von Carl Gustav Jung entwickelte analytische Psychologie legt ebenfalls Wert auf das Unbewusste. Jung führte das Konzept des kollektiven Unbewussten ein, das universelle Symbole und Archetypen enthält. In der therapeutischen Arbeit wird versucht, diese archetypischen Inhalte im Unbewussten des Patienten zu erkunden und zu verstehen.

Neurowissenschaftliche Forschung

In der heutigen Tiefenpsychologie wird das Unbewusste auch durch neurowissenschaftliche Forschung beleuchtet. Untersuchungen zur Gehirnaktivität und zur Funktionsweise des Unbewussten haben dazu beigetragen, das Verständnis für die biologischen Grundlagen von unbewussten Prozessen zu vertiefen.

Moderne Therapieansätze

Neben der klassischen psychoanalytischen und jungianischen Therapie gibt es moderne Ansätze, die Elemente der Tiefenpsychologie integrieren. Beispielsweise haben psychodynamische Therapien und psychodynamisch orientierte Ansätze wie die psychodynamische Kurzzeittherapie das Verständnis des Unbewussten in zeitgemäße therapeutische Modelle eingeführt. Insgesamt bleibt das Konzept des Unbewussten in der Tiefenpsychologie relevant, und es dient als Grundlage für das Verständnis der menschlichen Psyche und die Behandlung von psychischen Problemen. Trotz moderner Entwicklungen und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse bleibt das Unbewusste ein wichtiger Aspekt der psychotherapeutischen Arbeit und der psychologischen Forschung (ebd.).

Das Unbewusste in der Kognitionspsychologie

Die Kognitionspsychologie, auch bekannt als Kognitionsforschung oder kognitive Psychologie, ist ein Zweig der Psychologie, der sich auf die Erforschung von Denkprozessen, wahrnehmung, Gedächtnis, Problemlösung, Entscheidungsfindung und anderen kognitiven Funktionen konzentriert. Im Gegensatz zur psychoanalytischen oder tiefenpsychologischen Perspektive liegt der Schwerpunkt der Kognitionspsychologie weniger auf dem Unbewussten. Stattdessen betont sie das Bewusstsein, die Informationsverarbeitung und die mentalen Prozesse. Hier sind einige wichtige Unterschiede im Hinblick auf das Unbewusste zwischen der Kognitionspsychologie und tiefenpsychologische Ansätze:

Betonung des Bewusstseins: Die Kognitionspsychologie legt großen Wert auf das Bewusstsein und untersucht, wie Menschen Informationen wahrnehmen, verarbeiten, speichern und abrufen. Die meisten kognitiven Prozesse werden dabei als bewusste Aktivitäten betrachtet. Fehlende Betonung des Unbewussten: Im Gegensatz zur Psychoanalyse und einigen anderen tiefenpsychologischen Ansätzen spielt das Konzept des Unbewussten in der Kognitionspsychologie eine geringere Rolle. Die Forscher in diesem Bereich konzentrieren sich auf die Analyse von expliziten Gedanken, Verhaltensweisen und mentalen Prozessen, die bewusst zugänglich sind.

Experimentelle Methoden: Die Kognitionspsychologie verwendet oft experimentelle Methoden, um kognitive Prozesse zu untersuchen. Diese Methoden erfordern oft die aktive Beteiligung der Probanden und konzentrieren sich auf messbare und überprüfbare Aspekte der kognitiven Funktionen.

Bewusstseinszustände: Während die Kognitionspsychologie die verschiedenen Bewusstseinszustände erforscht (wie Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Bewusstsein im Schlaf usw.), untersucht sie diese Zustände nicht notwendigerweise aus der Perspektive des Unbewussten, sondern vielmehr als Teil der kognitiven Funktionen. Obwohl die Kognitionspsychologie das Unbewusste weniger betont als tiefenpsychologische Ansätze, haben beide Bereiche wichtige Beiträge zur Psychologie geleistet. Die Kognitionspsychologie hat dazu beigetragen, unser Verständnis für die bewussten mentalen Prozesse und kognitiven Funktionen zu vertiefen, während tiefenpsychologische Ansätze auf das Unbewusste als einen wichtigen Aspekt der menschlichen Psyche fokussieren (ebd.).

Literaturverzeichnis

Freud S, (1940) splitting of the ego in the defensive process, collected papers, 5 372 – 375.

Freud A, Lise Grubrich- Simitis, IK, (2006) Sigmund Freud, Werkausgabe in Zwei Bänden Band 2. Anwendungen der Psychoanalyse, Veröffentlicht im Taschenbuch, GmbH, Frankfurt am Main, April (HG.1978) ISBN -13:978 -3-596-17216-0, Fischer S, Verlag.

Falkai P, und Wittchen HU, (2018) Deutsche Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5®, American Psychatric Association. Hg. von Döpfner M, Gaebel W, Maier W, Rief W, Saß H, und Zaudig M, Deutsche Ausgabe von 2. Korriegierte Auflag.

Jung C G, (2016) Analytische Psychologie in der Psychotherapie, Das Archetypen Konzept Therapie, Forschung und Anwendung, (HG: Ralf, T) Kohlhammer Verlag.

Münk C, (2011) Handeln oder Sein – Die existentielle Psychoanalyse, Jean-Paul Sartres 978-3-8288-2654-0 (ISBN), Tectum Wissenschaftsverlag.

Kernberg OF, (1968) The treatment of patients with borderline personality organization, Int J, Psychoanal, 1968;49:600–619.

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

Melanie K, (1940) The New Dictionary of Kleinian Thought (HG. 2011)Elizabeth Bott Spillius, Jane Milton, Penebe Garrey, Gyril Coure and Debarah Steiner. Mourning and its Relation to Manic-Depressive States, the Writings of Melanie Klein, Vol 1 London, Hogarth New York NY 1016.

Nussbaum MA, (2022) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR) American Psychiatric Association, ISBN9781615373574 Vereinsverlag.

Andrawis Andrawis