

Frick, E. (1998): Was ist analytische Psychotherapie nach C.G. Jung? In: Bley J, Lewitan L (Hg.): Leitfaden Psychotherapie in München. Goldschmidt, Werlte, pp 21-29.

Das Krankhafte kann nicht einfach wie ein Fremdkörper beseitigt werden, ohne dass man Gefahr läuft, zugleich etwas Wesentliches, das auch leben sollte, zu zerstören. Unsere Aufgabe besteht nicht darin, es zu vernichten, sondern wir sollten vielmehr das, was wachsen will, hegen und pflegen, bis es schließlich seine Rolle in der Ganzheit der Seele spielen kann. (Jung, GW 16 § 293)

Was ist Analytische Psychotherapie nach C.G.Jung?

Eckhard Frick, Arzt und Psychoanalytiker

Freud, Jung und München

München ist auf schicksalhafte Weise mit der Geschichte der psychoanalytischen Bewegung verknüpft: 1913 begegneten sich hier Sigmund Freud (1856-1939) und Carl Gustav Jung (1875-1961) zum letzten Mal anlässlich des Internationalen Psychoanalytischen Kongresses. Jung wurde zwar als Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung wiedergewählt, aber der Bruch zwischen dem jüdischen Wiener Freud, dem genialen Begründer der Psychoanalyse und Jung, dem Schweizer Pfarrerssohn, seinem langjährigen Kollegen, Freund und "Kronprinzen", schien unausweichlich. Schon ein Jahr zuvor, im November 1912, hatten sich beide in München getroffen, um fachliche und persönliche Unstimmigkeiten zu klären. Beim Mittagessen warf Freud Jung und anderen Schweizern vor, Artikel über Psychoanalyse zu schreiben, ohne seinen Namen zu erwähnen.

"Jung erwiderte, sie hätten es für unnötig gehalten, da dieser so bekannt sei; aber Freud sah darin die ersten Vorboten der Entzweiung, die ein Jahr später folgen sollte. Er beharrte auf seinem Standpunkt und nahm die Sache persönlich. Plötzlich stürzte er zum Schrecken seiner Freunde ohnmächtig zu Boden. Der kräftige Jung trug ihn schnell zu einer Couch in der Halle, wo er bald wieder zu sich kam. Als er das Bewusstsein wieder erlangte, waren seine ersten Worte: 'Es muss süß sein zu sterben' ..." (Jones I,370).

In dieser für die Anwesenden erschreckenden Szene erleben wir ein psychosomatisches Symptom, nämlich die Ohnmacht Freuds. Durch den Ohnmachtsanfall macht sich mitten in einer gefühlsbetonten geistigen Auseinandersetzung das Unbewusste mit seiner Körpersprache bemerkbar. Ein

Komplex Freuds wird berührt, konstellierte sich im Zusammensein mit Jung. Es ist nicht das erste Mal, dass Freud auf diese Weise reagiert, und nicht das erste Mal, dass er in Gegenwart Jungs in Ohnmacht fällt. Freud erscheint als der Schwache, Bedürftige und Jung als der starke und wirksame Helfer. Auch die Couch, die Freud in die Psychoanalyse eingeführt hatte, taucht in unserer Szene wie ein Heilmittel auf, auf dem Unbewusstes "zu Bewusstsein kommen" kann. Freud selbst und viele Psychoanalytiker nach ihm versuchten, die Szene von der Beziehung zu Jung her zu deuten, meist im Sinne der unvermeidlichen Trennung, ja der Feindschaft.

Das alles ist lange her. Zwei Weltkriege kamen und das von den Nazis erzwungene Exil Freuds und vieler Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker. Die psychoanalytische Bewegung hat sich weiterentwickelt, und es gibt heute zahlreiche Berührungspunkte zwischen der Freudschen Psychoanalyse und der Jungschen Analyse. Auch das Münchner C.G. Jung-Institut arbeitet seit Jahren eng mit der Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse zusammen.

Die Entdeckung des Unbewussten: Eine schöpferische Krankheit

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, die Münchner Ohnmacht Freuds zu erklären als durch seinen väterlichen Zorn und durch die enttäuschte Liebe zu Jung. Bei aller Verschiedenheit ist nämlich beiden gemeinsam, dass sie über Phasen schöpferischen Krankseins (Ellenberger 1964) zu Psychotherapeuten wurden. Beide waren originelle Denker und Suchende. Aber weder kommt es in der therapeutischen Situation in erster Linie auf psychoanalytische Theorien an noch geschah die Entdeckung des Unbewussten durch Bücherstudium oder wissenschaftliche Kongresse. Vielmehr kamen beide Ärzte, Freud und Jung, durch ihr "Patientsein", durch das Leiden an den eigenen Komplexen, durch Selbstanalyse und Hören auf die eigenen Träume zu ihren Theorien. Schon bald forderte Jung die "Lehranalyse" als obligatorische Selbsterfahrung der künftigen Analytiker vor der psychotherapeutischen Arbeit mit anderen. Die Selbsterfahrung der Therapeuten, d.h. der Kontakt mit den eigenen Komplexen und Verwundungen, ist heute nicht nur Standardvoraussetzung psychoanalytischer Ausbildungsinstitute, sondern überhaupt jedes ernsthaften Therapieverfahrens. Gewiss muss in einer Ausbildung theoretische und praktische Kompetenz vermittelt werden. Es kommt aber nicht darauf an, Freud oder Jung zu zitieren, um andere therapeutisch zu begleiten. Wirksam ist letztlich der "verwundete Arzt", der wie Freud und Jung die eigenen Komplexe als Entwicklungschance aufgreifen kann. Gefährlich sind Therapeuten und Therapeutinnen, die nur heilsam, effizient und hilfreich sein wollen und damit die eigene Verwundung zu überspielen versuchen.

Träume und Komplexe: Wege zum Unbewussten

Freuds 1900 erschienene "Traumdeutung" ist eines der bewegendsten Bücher unseres zuendegehenden Jahrhunderts. Träume erscheinen in diesem Buch nicht mehr als "Schäume", sondern als der Königsweg zum Unbewussten. Für Jung war die Traumdeutung der Zugang zur Psychoanalyse und der Anlass für die persönliche Begegnung mit Sigmund Freud: "Freud war der erste wirklich bedeutende Mann, dem ich begegnete. Kein anderer Mensch in meiner damaligen Erfahrung konnte sich mit ihm messen" (Jung 1961,153). Trotz aller Meinungsverschiedenheiten zwischen Freud und Jung, insbesondere was die Rolle der Sexualität für die Entstehung der Neurosen angeht, ist das therapeutische Verstehen von Traumsymbolen ein zentraler Bestandteil des psychoanalytischen Handwerks geblieben.

Träume sind also in der Jungschen Psychotherapie willkommen, aber nicht immer stellen sie sich ein. Für gewöhnlich kommt auch niemand auf dem Königsweg der Träume in die Therapie. Vielmehr sind es die Komplexe, die uns den Weg zum Unbewussten eröffnen. Die Komplexwege gleichen allerdings eher "einem höckerigen und vielfach gewundenem Fußpfad", wie Jung sagt. Wir erleben sie auch als störend und krank, möchten sie gern lossein. Wir sind genervt, wenn wir wieder über sie gestolpert sind. Jedoch: Komplexe, die uns unfrei und krank oder ohnmächtig machen wie Freud in der Münchner Szene, können auch Entwicklungen anstossen, die heilsam sind und uns weiterbringen.

Von Dinosauriern und Archetypen

Schon während seiner ärztlichen Tätigkeit in der psychiatrischen Klinik Burghölzli stiess Jung auf Übereinstimmungen zwischen den Wahnhaltungen von Patienten und uralten Bildern und Geschichten, die sich in Mythen, Märchen und religiösen Überlieferungen niederschlagen. Auch in den eigenen Träumen sowie in jenen seiner Patienten fand er "Archetypen", die im kollektiven Unbewussten wurzeln. Zunächst bezeichnete er diese als "urtümliche Bilder", später verglich er sie mit der Gitterstruktur eines Kristalls, die irgendwie bereits in der Mutterlauge gegeben ist, bevor es durch Verdunstung zur Kristallisierung kommt. Den Vorgang der "Kristallisierung" selbst nennt Jung die Konstellation von Archetypen, die oft mit einer numinos-spirituellen Stimmung einhergeht oder auch medienwirksam-banal Gefühle des Grauens und der Faszination hervorruft wie das Dinosaurier-Motiv. Archetypisch ist ferner die Art und Weise, wie wir unseren Trieben Gestalt verleihen. Ähnlich wie die Biene in ihrem Tanz instinkthaft einem Archetyp folgt, gestalten auch wir unsere Sexualität nach überpersönlichen Verhaltensmustern. Während Freud vom Triebchicksal spricht, umschreibt Jung den Archetypus als den Sinn des Triebes.

In jedem unserer Komplexe steckt ein archetypischer Kern. Im

sogenannten Ödipuskomplex z.B. bedrängt uns die unaufgelöste Dreiecksbeziehung mit unseren Eltern immer wieder neu, *und* wir sind in die überpersönliche Tragik des mythischen König Ödipus verstrickt, dem erst nachträglich klar wird, dass er seinen Vater erschlagen und die eigene Mutter geheiratet hat. Ein weiteres Beispiel ist der biblische Mythos von Kain und Abel. Kain erschlägt seinen Bruder Abel aus Neid und Wut darüber, dass Gott seinen Bruder bevorzugt. Kain ist nach dieser Tat ein Heimatloser und Verfemter, der sich ängstlich-verzweifelt an Gott wendet. Der gibt ihm ein Zeichen als Schutz, so dass Kain zwar heimatlos herumirren muss, aber mit seiner Schuld zu leben lernt.

Gestalten des Anderen in mir: Schatten und Persona

Als er Abel tötet, weiß Kain noch nicht, ist, dass er einen Teil seiner selbst zu ermorden versucht, seinen *Schatten*. Darunter versteht Jung die Summe der ungelebten Möglichkeiten, den Dinosaurier-Schwanz des Menschen. Der Schatten ist alles, was ich nicht sein will, aber eben doch bin. Er klebt mir an der Haut, ich möchte ihn gern loswerden, auf die anderen verlagern, "projizieren". Will ich also wissen, wie mein persönlicher Schatten aussieht, muss ich mich nur fragen, welche Eigenschaften nahestehender Personen mich "nerven". Die Bibel drückt das so aus: "Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?" (Mattäus 7,3).

Es gibt dunkle Schatten, d.h. negative Eigenschaften, die nicht in das Ideal passen, das ich von mir selber habe und das der sozialen Fassade (*Persona*, d.h. Maske) widerspricht, die ich aufbaue. Die nach außen gewandte Persona und der übergroße, im Rücken liegende Schatten können in einen starken Gegensatz zueinander treten. Es gibt jedoch auch helle Schatten, d.h. Unerreichbares, Nicht Gewähltes, von anderen Verwirklichtes, das mir selbst nicht möglich ist. Auch diese Persönlichkeitsseiten gehören zu mir, das Nicht-Gelebte, das immer wieder durchbrechen kann, im Nachtrauern, Idealisieren, Mich-nicht-Abfinden-Können. Im Verlauf einer psychotherapeutischen Behandlung weisen oft Träume auf die Schattenthematik hin, in denen Unbekannte auftreten, die dasselbe Geschlecht wie die träumende Person haben. Das Ziel der Therapie besteht nicht etwa darin, eine Frau oder ein Mann ohne Schatten zu werden, sondern den ungeliebten Schatten anzunehmen, anstatt ihn blind auf die Mitmenschen zu projizieren.

Anima und Animus: ein geheimnisvolles Geschwisterpaar

Wenn Männer nach einigen Ehe- oder Partnerschaftsjahren von verführerischen Frauen träumen, die "ganz anders" sind, so weist dies nicht nur den

vordergründigen Wunsch nach einer neuen Partnerin hin. Vielmehr meldet sich vielleicht zum ersten Mal ein innerseelisches Thema, nämlich die eigene Weiblichkeit. Jung nennt sie Seelenbild oder *Anima*, die zunächst als Verführerin des Mannes erscheint, aber zur Führerin werden kann, wenn dieser ihre Botschaft versteht. In ähnlicher Weise steht um die Zeit der Lebensmitte, etwa zwischen dem 35. und dem 45. Lebensjahr, auch für die Frau die Begegnung mit dem inneren "Mannsbild", ihrem *Animus* an. In Träumen treten Anima und Animus oft als unbekannte, gegengeschlechtliche Personen auf. So träumt eine 36jährige Frau von einem attraktiven Adoleszenten, den sie selbst durch einen Messerstich in den Rücken verletzt. Aus dem Lebenskontext der Träumerin wird deutlich, dass die sexuelle Thematik hier eine tiefere spirituelle Dimension hat, nämlich das Aufeinander-Bezogenheit von Männlichem und Weiblichen. Die Träumerin weiß, dass der schöne Jüngling auch ein Teil ihrer selbst ist, und sie spürt, dass seine Wunde der Anfang einer noch offenen Entwicklung ist. Sehr charakteristisch für die Anima- / Animus-Thematik ist auch das Traummotiv des Geschwisterpaares; denn wir tragen alle Männliches und Weibliches in uns. Wie der Schatten werden Anima und Animus gern auf andere Menschen (in diesem Falle des anderen Geschlechts) projiziert. Den bisherigen Partnern erscheinen Menschen in dieser Phase dann irgendwie verändert und verdreht, vielleicht auch zänkisch, launisch, missmutig. Auch in der Psychotherapie werden sich die Archetypen der Anima und des Animus konstellieren. Alles kommt dann darauf an, tiefer zu schauen, als das äußere Erscheinungsbild einer Beziehungs- oder Lebenskrise dies nahe legt. Vielleicht müssen bestimmte frühere Konventionen aufgegeben werden. Kann aber die Krise gemeistert und durchlitten werden, dann gelingt im Innen und im Außen ein neues Miteinander von Frauen und Männern. Insbesondere lernt die Partnerin eines von der Anima berührten Mannes, mit dessen Anima gewissermaßen ins Gespräch zu kommen. Und umgekehrt kann der Partner einer animusgesteuerten Frau deren Individuationswunsch verstehen, wenn er nicht mehr mit deren Animus rivalisiert.

Wann ist Psychotherapie sinnvoll?

Wie andere Psychoanalytiker arbeiten Jung'sche Therapeuten je nach Ausbildung mit Kindern und Jugendlichen, mit Erwachsenen im Einzel- und im Gruppensetting, mit Paaren und Familien, mit jüngeren und mit älteren Menschen. Wegen Jungs betonter Sicht der lebenslangen Entwicklung suchen jedoch viele erst dann einen Jung'schen Therapeuten auf, wenn die Anforderungen der ersten Lebenshälfte zu einem guten Teil gelöst sind, d.h. sie ihren Platz in der äußeren Realität gefunden haben (Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Sexualität). In der zweiten Lebenshälfte melden sich dann vitale Impulse aus dem Unbewussten, oft durch wiederaufbrechende Komplexe, durch psychosomatische Krankheitszeichen, durch Beziehungs- und Selbstwertkrisen.

In typologischer Hinsicht diene mir als Kind, Jugendlicher und junger Erwachsener meine Hauptfunktion (Denken, Fühlen, Empfinden oder Intuieren) dazu, mich in der äußeren Realität zurechtzufinden. Jetzt stolpere ich vermehrt über meine aus dem Unbewussten heraus wirkende "inferiore" Funktion. Dies kann sich z.B. in Anforderungs- und Spannungssituationen innerhalb einer Partnerschaft ereignen. So fühlt sich eine Frau, die denkerisch-planend Beruf, Familie, Kindererziehung organisiert, durch ihren Mann (Fühltyp) permanent überfordert. Beide können jedoch voneinander lernen: Die Frau, indem sie mit ihrer schwach ausgebildeten Fühlfunktion zu erspüren lernt, was für sie selbst und ihre Umgebung gut ist; der Mann, indem er mit seinem inferioren Denken allmählich versteht, was die gegenwärtige Situation bedeutet und wie er sich argumentativ mit seiner Partnerin auseinandersetzen kann.

Wenn in der zweiten Lebenshälfte ein Therapiewunsch auftaucht, so stammt dieser weniger aus einem intellektuellen Interesse an der Jungschen Psychoanalyse, sondern konstellierte sich unter dem Zwang der Komplexe und Archetypen. Für gewöhnlich gibt uns das Leben mehrere Entwicklungschancen. Wir können also die Gelegenheit zur Individuation aus Angst, Bequemlichkeit oder Anpassung verstreichen lassen und auf eine spätere Möglichkeit warten. Keineswegs ist eine psychoanalytische Therapie mit zwei oder mehr Wochenstunden über mehrere Jahre die einzige Möglichkeit, derartige Entwicklungschancen zu nutzen. Wenn überhaupt eine Psychotherapie angezeigt ist, dann sind oft kürzere Therapieformen, ob bei einem Psychoanalytiker oder einem Angehörigen anderer therapeutischer Richtungen sinnvoller. Psychotherapie kann immer nur ein Teil des Lebens sein, kann und darf andere Beziehungen nicht ersetzen.

Äußere Psychotherapie und Innerer Heiler

Wie jede vernünftige Psychotherapie hat auch die Psychoanalyse nach C.G. Jung als wichtigstes Therapieziel die Selbstbehandlung. Der Rat- und Hilfesuchende soll möglichst wenig zum Patienten gemacht werden, sondern seine inneren Stärken (Ressourcen) entdecken und wieder neu an die eigene Selbstkompetenz und Lebensenergie anknüpfen. Am Anfang richten sich an Therapeutin oder Therapeut oft sehr hohe Erwartungen, die aus der Sehnsucht nach Heilung, Gesundheit und Ganzheit entstehen. Und tatsächlich geht es in der psychischen Entwicklung um den zentralen Archetyp des Selbst, den Jung als Mitte und Gesamtumfang der Persönlichkeit umschreibt. Das Selbst zu entdecken, in der Individuation jener zu werden, der ich bin (Individuation), hat nichts mit Egoismus zu tun. Vielmehr ist Individuation Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit.

Doch solche Ziele erscheinen am Therapiebeginn im allgemeinen noch sehr weit entfernt. Deshalb werden sie in mehr oder minder bewusster Weise als

Heilungserwartung auf Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen und sonstige therapeutische Personen projiziert. Diese Projektion gilt es, allmählich zurückzunehmen. Wer in Therapie geht, fühlt sich oft wie ein schwacher Patient, ohnmächtig wie der das Bewusstsein verlierende Sigmund Freud. Und er hofft, dass sein Gegenüber stark und kräftig sein möge wie Carl Gustav Jung, der Freud zum Ausruhen auf eine Couch trug.

Geht die Analyse oder analytisch orientierte Therapie jedoch in die Tiefe, dann verschieben sich die Verhältnisse von Stärke und Schwäche. Sie können wechselnd verteilt sein, z.B. durch Entwicklungen, die nicht der Patient macht, sondern der Therapeut. Damit ist nicht gemeint, dass wir Therapeuten unsere eigenen Probleme den Patienten aufladen dürften. Vielmehr sollen wir uns durch Eigenanalyse, Fortbildung und Supervision darum bemühen, dass die eigenen Komplexe die Entwicklung der Patienten möglichst wenig behindern.

Jedoch: Den idealen Therapeuten gibt es nicht. So paradox es klingen mag, am besten geeignet ist jeweils der Therapeut oder die Therapeutin mit dem "passenden" Komplex. Denn in der Therapie begegnen sich zwei unfertige, entwicklungsbedürftige Menschen, in der Gruppentherapie sogar mehrere, deren Blockierungen sich gegenseitig verstärken können. Kommt ein therapeutischer Prozess zustande, dann bildet sich jedoch ein sehr hilfreicher Entwicklungsraum für die einzelnen. Aber nicht nur die verschiedenen "Patienten" einer Therapiegruppe bringen ihre jeweiligen Komplexe und Leiden in die Gruppe ein. Auch der Einzel-Therapeut ist mit seiner Geschichte präsent, selbst wenn er nie über diese redet. Genügende Fachkompetenz und Engagement einmal vorausgesetzt, kommt es darauf an, dass therapeutisch Tätige einen Bezug zu den eigenen Verwundungen und zur eigenen Begrenztheit haben. Jung bezeichnet die Psychotherapie als "dialektisches" Verfahren, bei dem es auf die Veränderung zweier Menschen (oder auch einer Gruppe) ankommt.

Mit dem Erwachen aus der "Ohnmacht" (der neurotischen Symptome, von Angst und Lebenseinschränkung) meldet sich im Patienten der Innere Heiler. Darunter verstehe ich nicht so sehr den Gesundheitswillen oder die Hartnäckigkeit des Kämpfens. Eher geht es um ein Entdecken von Heilungs- und Entwicklungschancen dort, wo wir sie gar nicht vermuten: Mitten in den Komplexen, auf der Seite von Patient und Krankheit, nicht von Arzt und Gesundheit. Das erfordert vom Therapeuten, sich zurückzunehmen, wenn der Innere Heiler des Patienten die Bühne betritt. Nach Gretel Leutz kommt es dann zu einer "therapeutischen Konferenz" zwischen dem Inneren Heiler und dem äußeren Therapeuten. Wenn Therapeut und Patient sich auf das gemeinsame Unbewusste einlassen, wird diese Konferenz erfolgreich sein: Komplexe zeigen sich als Entwicklungschancen, Männer und Frauen lernen voneinander und die unvermeidlichen Grenzen unseres Lebens lassen sich in kreativer Weise nutzen.

Weiterführende Literatur:

ELLENBERGER, Henry F.: Die Entdeckung des Unbewussten. Geschichte und Entwicklung der dynamischen Psychiatrie von den Anfängen bis zu Janet, Freud, Adler und Jung. Zürich 1985.

FRICK, Eckhard: Durch Verwundung heilen. Zur Psychoanalyse des Heilungsarchetyps. Göttingen / Zürich 1996.

JONES, Ernest: Das Leben und Werk von Sigmund Freud (3 Bände). Bern / Stuttgart 1960-1962.

JUNG, Carl Gustav: Erinnerungen, Träume, Gedanken. Zürich 1961.

Adresse des C.G. Jung Instituts:

www.c-g-jung-institut-muenchen.de

Rosenheimer Str. 1

Müllersches Volksbad

81667 München

089/2714050

Verfasser: Priv.-Doz. Dr.med. Eckhard Frick, Kaulbachstraße 22a, 80539 München, Telefon 23862230

[eckhard.frick\[at\]hfph.mwn.de](mailto:eckhard.frick[at]hfph.mwn.de)