

Psychoanalyse nach Sigmund Freud – Hintergründe und Einsatzgebiete

Die Psychoanalyse nach Freud spaltet die Menschen – entweder man mag sie oder man hasst sie. Es ist schwer, sie nur ein bisschen zu mögen. Bis vor nicht all zu langer Zeit galt unter der Fachwelt die Auffassung, entweder man ist für Psychoanalyse oder man ist für Verhaltenstherapie – beides zusammen ist unvereinbar. Doch stimmt das wirklich? Ist Psychoanalyse nach Freud unvereinbar mit der Verhaltenstherapie? Kann Psychoanalyse „wirken“ oder ist sie nur ein „verstaubter Schuh“?

Psychoanalyse nach Freud – Hintergründe und Einsatzgebiete Um die Hintergründe der Psychoanalyse verstehen zu können, müssen wir das Geburtsdatum von Sigmund Freud mit beachten – **1856**. Zu dieser Zeit war die Forschung noch nicht mal in den Kinderschuhen und Freud und seine Anhänger waren wirklich die „Väter“ der Psychologie.

Freud ging davon aus, dass in jeder Entwicklungsphase zentrale Bedürfnisse stehen, die befriedigt werden müssen. Er ging davon aus, dass der Mensch automatisch in die nächste Entwicklungsstufe wechselt, auch wenn die vorherige Entwicklungsphase durch Reifung noch nicht vollständig abgeschlossen ist.

Diese Entwicklungsphasen des Menschen teilte Freud ein in:
orale Phase (1. Lebensjahr)

Der Säugling gewinnt Lust aus der Befriedigung seiner Bedürfnisse (saugen, beißen, kauen). Doch bereits in dieser Phase bekommt das Kind von seinen Eltern „vorgeschrieben“, dass es nicht alles in den Mund stecken oder daran saugen darf. So kommt es bereits hier zu ersten Konflikten.
Das wichtigste in dieser Zeit ist die Mutter – Kind – Beziehung. Diese ist wichtig für die weitere Persönlichkeitsentwicklung.

anale Phase (2. – 3. Lebensjahr)

Die Bedürfnisse des Kindes verlagern sich auf die anale Phase und verleihen ihm das erste Mal so etwas wie Macht. Es entwickelt Autonomie und Macht über sich und seine Umwelt, was wiederum zu Konflikten führt.
Je nachdem, wie ein Kind die Konflikte dieser ersten beiden wichtigen Phasen löst, ist das Vorgehen der Problembewältigung für das spätere Leben vorgezeichnet.

phallische Phase (4. – 5. Lebensjahr)

Der sich entwickelnde kindliche Sexualtrieb richtet sich in erster Linie auf die Eltern – Mädchen zu Papa, Jungen zu Mama (laut Freud).
In dieser Phase geht das Kind das erste mal eine emotionale Bindung zum anderen Elternteil ein, die man als partnerschaftlich bezeichnen könnte. Mit Abschluss dieser Phase werden Probleme immer auf eine persönliche und charakteristische Weise gelöst. Die Persönlichkeit verändert sich noch, ist aber ab jetzt in der Grundstruktur festgelegt.

Latenzphase (5. Lebensjahr – Pubertät)

Dies ist eine ruhige Phase. Beziehungen zu anderen (Gleichgeschlechtlichen) in der Schule, Spiele und die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Zudem werden die kulturellen Werte aufgenommen. Nach Freud fließt zwar hier auch weiterhin „sexuelle Energie“, diese wird jedoch in sozialen Beziehungen gebündelt.

Genitale Phase (Adoleszenz)

Die in der Latenzphase verdrängten Gefühle und Wünsche treten wieder auf und richten sich gegen den gegengeschlechtlichen Part. Auffällig ist, dass die Partnerwahl von den kindlichen Erfahrungen abhängig ist. Das Ziel dieser Phase ist eine reife, erwachsene Sexualität mit dem biologischen Ziel der Fortpflanzung.

Die verschiedenen Modelle von Freud's Theorien sind:

- das dynamische Modell
- das topographische Modell
- das Instanzenmodell

Dynamisches Modell

Der dynamische Ansatz besagt, dass psychische Energie (oder auch Triebenergie) psychische Arbeit produziert und in Angst umgewandelt wird. Diese Angst kann sich in körperlichen Symptomen äußern, z.B. Lähmungen, Blindheit oder Zwangsvorstellungen. Die psychische Energie wird laut Freud, von Instinkten ausgelöst, die wiederum innere Reize auslösen und den Geist beeinflussen. Der dynamische Ansatz besagt, dass sich Energie immer dann entlädt, wenn es möglich ist:

Entweder in Form eines bestimmten Bedürfnisses, das befriedigt werden soll oder in Form von Angst, wenn das Bedürfnis nicht befriedigt werden konnte, mit den bereits genannten symptomatischen Folgen.

Als grundlegende menschliche Triebe benennt Freud den **Sexualtrieb** (Eros) und den **Destruktionstrieb** (Katharsis; Aggression, Todestrieb, Zerstörung). Diese bestimmen maßgeblich unser Verhalten. Der Sexualtrieb hat seine Quelle in den körperlichen Bedürfnissen und das Ziel der Befriedigung dieser.

Topographisches Modell

Unsere Seele besteht aus verschiedenen Instanzen. Das Unbewusste enthält Gefühle, Gedanken und Wünsche, die verdrängt worden sind. Hier hat der Mensch keinen Zugang zu. Das Bewusste ist der Bereich, den der Mensch im Moment wahrnehmen kann: Unsere gegenwärtige Wahrnehmung, momentane Gefühle und Wünsche. Das Vorbewusste ist ein Bereich, der dem Mensch zugänglich gemacht werden kann, da die Inhalte hier nicht aktiv verdrängt sind. Der Zugang zum Unbewussten sowie zum Vorbewussten kann nur über Veränderungen möglich gemacht werden (z.B. Hypnose, Meditation).

Eine Entwicklung kann nach Freud aufgrund von psychischen Konflikten stattfinden. Die Ursachen können dabei vielfältig sein: körperliche Entwicklung, Reifung der Motorik, des Nervensystems, durch hormonelle Veränderungen etc.

Frustration von außen, die dadurch entsteht, dass Personen eine direkte Umsetzung oder Befriedigung der Bedürfnisse verbieten oder verhindern. Dadurch entsteht innerlich Spannung, die aufgeschoben oder umgelenkt werden muss

innere Konflikte im System von *Ich*, *Es* und *Über-Ich*

persönliche Unzulänglichkeiten, wenn bestimmte Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse fehlen

Angst

Instanzenmodell (strukturalistische Ansatz)

Freud beschreibt unsere Psyche als Architektur, bestehend aus dem **Ich**, **Es** und **Über-Ich**. Diese Strukturen vermitteln zwischen unseren Trieben und unserem Verhalten.

Das Es: Mit dieser Instanz werden wir geboren. Es beinhaltet Triebe, Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse.

Über-Ich: Diese Instanz „macht man aus dem Menschen“. Dies bedeutet, hier sind die Dinge zu finden, die uns die Gesellschaft oder die Erziehung mitgibt. Dies entspricht unseren Normen und Werten sowie unserer Vorstellung von richtig, falsch, gut oder böse.

Ich: Dies ist der Mensch im Bewussten (fühlen, handeln, agieren). Das *Ich* stellt eine „Vermittlerposition“ zwischen *Es* und *Über-Ich* dar, um Triebe und Normen vereinigen zu können.

Laut Freud entstehen viele Krankheiten, vor allem Neurosen, Angstzustände und Zwänge aufgrund verdrängter Konflikte aus der Kindheit. Der Mensch hat für die Verdrängung unterschiedliche Abwehrmechanismen zur Verfügung. Diese nutzt er (unbewusst) immer dann, wenn die Ereignisse oder Konflikte für die Seele zu schwerwiegend wären oder der Konflikt zwischen dem was ich möchte (Trieb – Ziel) und dem, was die Gesellschaft oder Erziehung vorgibt, nicht zu vereinbaren wäre.

Ein Beispiel:

Der Mensch hatte in der Vergangenheit (in der Kindheit) oder seit längerer Zeit mit einem schwerwiegenden Konflikt zu kämpfen. Dieser Konflikt macht ihm die „Seele schwer“ und er kann ihn nicht lösen. Nun kann es sein, dass er statt sich weiter mit der Lösung seines Konflikts zu beschäftigen, eine sogenannte Konversionsneurose entwickelt.

Eine Neurose ist eine seelische oder psychosoziale Gesundheitsstörung **OHNE** organischen Befund aufgrund einer Störung der Erlebnisverarbeitung. Das heißt, der Mensch fühlt sich wirklich krank. Er hat sämtliche Symptome einer Krankheit, es wird aber laut Arzt keine gefunden.

Die Konversionsneurose kann nun ein „Symbol“ des seelischen Konflikts sein. Fühlt sich der Mensch wehrlos, kann und möchte eine Tätigkeit nicht erledigen oder fühlt sich ständig überfordert, kann sich z.B. eine Lähmung des Beins einstellen. Mit dieser Lähmung **KANN** er seine Aufgaben **NICHT** mehr erfüllen und hat Ruhe vor seinem seelischen Problem. Das dies eine inadäquate Notlösung ist, ist erst einmal nebensächlich.

Weitere Neurosen sind zum Beispiel:

Zwänge

hysterische Reaktionen

Phobien

Angststörungen

somatische Zustände

Aber auch Kinder können bereits Neurosen entwickeln:

einnässen

einkoten

Nägelkauen

Schule schwänzen

Aggression

Angst

Durch die Verdrängung der Konflikte mithilfe der Abwehrmechanismen in das Unbewusste, entstehen „körperliche“ Symptome.

Wichtige Abwehrmechanismen sind:

Sublimierung: negative Impulse, Ärger, Wut werden in positive Aktivitäten umgewandelt.

Verdrängung: ein negatives Gefühl wird verdrängt

Substitution: ein negativer Impuls wird ersetzt, z.B. ein kinderloses Paar schafft sich fünf Hunde an

Vermeidung: „da sind wir alle gut drin“

Projektion: MEINE Gefühle, Wünsche, Impulse übertrage ich auf andere

Introjektion: ich übernehme die Gefühle, Wünsche von ANDEREN

Regression: ich verfallende in eine frühere Entwicklungsphase

Verschiebung: ein negativer Impuls gegen Personen, die ich aber nicht „abreagieren“ kann, verschiebe ich auf andere Personen

Spaltung: negative Eigenschaften einer Person werden von den guten „abgespalten“ – schwarz/weiß sehen

Wendung gegen das Selbst: negative Impulse von außen richte ich gegen mich selbst

Wichtige Einsatzgebiete der Psychoanalyse sind zum Beispiel

Depression

Zwangsstörung

Persönlichkeitsstörung

Die Psychoanalyse ist sicher ein Fall für sich und es dauert länger, sie zu verstehen, als diese Seiten reichen würden. Sie ist komplex, für manche „verstaubt“ und für manche der „Stein der Weisen“. Viele Ansichten haben sich im Laufe der Jahre geändert, viele Ansichten sind aber doch geblieben. Für Menschen, die ihrer Krankheit „auf den Grund“ gehen möchten, sich Zeit nehmen und nicht auf die Besserung in ein paar Wochen hoffen, kann die Psychoanalyse durchaus sinnvoll sein. Allerdings sollten sie bei dieser Therapieform Zeit erübrigen können. Die Sitzungen finden 3 – 5 mal wöchentlich statt, der Patient liegt in dem Fall auf der berühmten Couch und der Therapeut sitzt am Kopfende – ohne Augenkontakt. Die Therapie besteht unter anderem aus der sogenannten „freien Assoziation“, d.h. der Patient erzählt ALLES, was ihm einfällt und es wird NICHT bewertet. Der Therapeut gibt ihm keine Tipps für sein Verhalten oder seinen Alltag, da er den Rest alleine herausfinden soll. Eine weitere Form der Therapie ist die *Traumdeutung*, der Freud große Aufmerksamkeit geschenkt hat.

Wir danken Corinna Wietelmann für diese Zusammenfassung. Frau Wietelmann ist psychologische Beraterin bei der [Gesundheitsberatung Stormarn](#)

Weiterführende Links:

[Selbsttest: Persönlichkeit](#)

[Selbsthilfe Training: Umgang mit meinen Gedanken](#)

[Lernmappe: Gedanken & Grübeln](#)

Foto: Steffen Walther