

Verena Kast

Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung

Eine praktische Orientierungshilfe

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Aktualisierte Neuauflage des 2007 im Kreuz Verlag erschienenen gleichnamigen Titels.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Mandala von C. G. Jung

© Stiftung der Werke von C. G. Jung, Zürich

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0558-8 (Print)

ISBN 978-3-8436-0559-5 (eBook)

Inhalt

Das Assoziationsexperiment und die Komplexe	7
Die Affektivität als Grundlage der Persönlichkeit	10
Die Komplexepisode	13
Komplex, Symbol und Traum	17
Das Symbol	20
Das kollektive Unbewusste und die Archetypen	23
Das Schöpferische – die Wirkung der Archetypen	28
Der schöpferische Weg als der optimale	30
Schöpferische Haltung durch schöpferische Methoden	32
Aktive Imagination	36
Der Individuationsprozess	39
Wie Individuation vor sich geht	41
Das Selbst	44
Was ein Individuationsprozess bewirkt	52
Der Schatten	52
Anima und Animus	58
Der Traum am Ende einer Analyse	63
Anima und Animus als Paar	65
Therapeutische Beziehung und Übertragung/ Gegenübertragung	68
Ein Beispiel aus der Supervision	69
Stadien von Übertragung	71
Die erotisch-sexuelle Übertragung	73
Das gemeinsame Unbewusste	74

Die analytische Behandlung	77
Der Beginn	77
Initialträume	79
Eine Traumserie im Individuationsprozess	84
Das Leben erzählen	87
Das Menschenbild der Jung'schen Psychotherapie	91
Das religiöse Bedürfnis	92
Suchen nach Sinn, Streben nach Selbstwertung, Erfüllen spiritueller Bedürfnisse	95
Weiterentwicklung der Jung'schen Psychotherapie	98
Forschung	99
Neurobiologie und Jung'sche Psychologie	102
Ausbildung	105
Anhang	106
Dank	106
Anmerkungen	107
Literatur	114
Zeittafel: Carl Gustav Jung	118

Das Assoziationsexperiment und die Komplexe

Am Ursprung der Psychologie C. G. Jungs, einer weitgespannten »Psychologie der Seele«, steht das Forschen mit dem Assoziationsexperiment. Jung war einer der ersten experimentellen Psychologen. Jung wurde 1909 an die Clark University in Worcester, Massachusetts, eingeladen, um über das Assoziationsexperiment und die Komplexe zu sprechen.¹ Für dieses Forschungsgebiet, das er am Burghölzli bearbeitete, wurde er rasch bekannt und immer wieder von verschiedenen Forschern aus dem Ausland aufgesucht. Die Einladung durch G. Stanley Hall bedeutete, dass seine Forschungen auch in Amerika Beachtung gefunden hatten: Jungs Forschungen mit dem Assoziationsexperiment hatten weltweit Anerkennung gefunden.

Das Assoziationsexperiment geht auf die Forschungen von Sir Francis Galton (1822–1911) zurück. Er gilt als der Begründer der freien Assoziation zur Untersuchung des Denkens.² Ihn interessierte, wie der Geist funktioniert. Galton: »Ich wollte zeigen, wie ganze Bereiche geistiger Leistungen, die normalerweise dem Bewusstsein entgehen, sich ans Licht bringen, aufzeichnen und statistisch untersuchen lassen. [...] Wahrscheinlich der stärkste Eindruck, den diese Experimente hinterlassen, betrifft die Mannigfaltigkeit der Arbeit des Geistes in einem Zustand der Halb-Unbewusstheit. Sie liefern zudem guten Grund zur Annahme noch tieferer Schichten geistiger Tätigkeiten, die völlig unter die bewusste Ebene geistiger Leistungen gesunken sind, die möglicherweise für diejenigen geistigen Phänomene verantwortlich sind, die wir anders nicht erklären können.«³

Etwa in den Jahren um 1880 studierte Galton kleinste Gedankenketten, wie sie auftauchten, warum sie auftauchten, wie sie

wiederum verschwanden, von anderen Gedanken abgelöst wurden. Er verfasste eine Liste von Wörtern und studierte, welche neuen Wörter ihm zu diesen einfielen, auch maß er die Zeit, die er benötigte, bis ihm etwas einfiel. Diese Forschungen sind die Grundlage des Wortassoziationstests, der auf Wundt, Kraepelin und Aschaffenburg zurückgeht. Franz Riklin, der bei Aschaffenburg gearbeitet und geforscht hatte, aus persönlichen Gründen aber ans Burghölzli wechselte, brachte eine Variante des von Galton entwickelten Assoziationsexperiments mit. Jung beschäftigte sich zu dieser Zeit – zusammen mit von Muralt, der vor ihm bereits am Burghölzli arbeitete und der ihn dazu angeregt hatte – mit Gehirnschnitten an Tieren, um nach Läsionen als möglichen Ursachen für Geisteskrankheit zu suchen.⁴ Riklin war der Ansicht, dass man auch mit dem Assoziationsexperiment solche krankheitsauslösenden Läsionen finden könnte. Jung und Riklin, beide zu dieser Zeit noch Assistenzärzte am Burghölzli, entwickelten miteinander das Assoziationsexperiment weiter.⁵

Die Versuchsanordnung des Assoziationsexperiments von Wundt, die von Jung und Riklin übernommen wurde, war und ist einfach: Der Versuchsleiter oder die Versuchsleiterin nennt ein Wort, die Versuchsperson reagiert so rasch wie möglich mit dem Begriff, der ihr als Erstes einfällt: zum Beispiel zu »grün« mit »Wiese«. Man versucht also herauszufinden, welche Vorstellung in einem Menschen ausgelöst wird durch ein Wort, ein sogenanntes Reizwort. Gesucht wurden bei diesen Studien ursprünglich Regeln des Assoziierens oder Unterschiede zwischen den Assoziationen Kranker und Gesunder sowie eine eventuelle Unterscheidung verschiedener intellektueller Typen beim Assoziieren. Die Bedeutung der Aufmerksamkeit für die Assoziationen war von besonderem Interesse. Daher ermüdeten Kraepelin und Aschaffenburg die Versuchspersonen zusätzlich und stellten dann fest, dass die Art der Assoziationen unterschiedlich gebildeter Menschen, die normalerweise untereinander differiert, sich bei Ermüdung angleich: So nahmen z. B. die Klangassoziationen (Kuh – Muh) zu. Eine Zunahme der Klangreaktionen war aber auch, so

fanden Jung und Riklin heraus, bei solchen Menschen auszumachen, die einen starken Affekt erlebt hatten und bei denen aus diesem Grunde die Aufmerksamkeit nachließ.

Überhaupt stellten sie fest, dass nicht immer ohne weiteres assoziiert werden konnte, obwohl die Sprache das erlauben würde. Es gab Reaktionen, die von Kraepelin als »Fehler« bezeichnet und für die Untersuchungen nicht weiter beachtet wurden. Diese sogenannten Fehler interessierten dagegen Jung und Riklin. Sie studierten zum Beispiel Assoziationen, die erst nach langer Reaktionszeit erfolgten oder die im Reproduktionsversuch nicht erinnert werden konnten. Sie fragten sich, auch beeinflusst von den Forschungen von Freud⁶, welche »Reminiszenzen« hinter einer solchen Reaktion, einem »Fehler« eigentlich, verborgen sein konnten. Dabei stellten sie fest, dass eine bedeutsame affektive Erinnerung, die mehr oder weniger verdrängt war, durch verschiedene Wörter angesprochen werden konnte und dass verschiedene Wörter zu ein und demselben Komplex führen konnten. Die verdrängte Reminiszenz – so schlossen sie – besteht aus einer mehr oder weniger großen Anzahl einzelner Vorstellungen, die durch den Affekt »zusammengehalten« werden.⁷

Jung war glücklich darüber, dass er die Verdrängungstheorie von Freud experimentell beweisen konnte. Wo nicht glatt assoziiert werden konnte, so Jung und Riklin, bezog sich das Reizwort auf eine peinliche »persönliche Angelegenheit«.⁸ Diese peinliche persönliche Angelegenheit nannten sie zunächst einen gefühlsbetonten Vorstellungskomplex, später einfach »Komplex«.⁹ Verbunden mit diesen Komplexen, stellten sie fest, war jeweils ein unbewusstes emotionales Problem. Das Thema dieser emotionalen Probleme erschließt sich, so Jung und Riklin, wenn man zu den Wörtern, die den Komplex ausgelöst haben, assoziiert. Jung benutzte zum Arbeiten an den Komplexen die Methode der Assoziation, aber nicht die der freien Assoziation, wie sie von Freud empfohlen wurde, sondern die der gebundenen Assoziation: Die Assoziationen sollen sich um das Wort, den Begriff, die Vorstellung gruppieren, die die Komplexreaktion ausgelöst haben, und

so den Komplex in einen sprachlichen und damit auch thematischen Kontext stellen, so dass er verstanden werden kann. Assoziationen erfolgen aber auch häufig über Bilder, und damit eröffnet sich der Zugang zu den Komplexen über Fantasien, in Bildern ausgestaltete Fantasien und über Träume.

Die Forscher unterzogen sich anfangs des 20. Jahrhunderts wechselseitig dem Assoziationsexperiment und fanden heraus, dass es eine gute Methode war, um unbewusste oder halbunbewusste Konflikte zu finden. Besonders bekannt wurde Jung durch seine Experimente, die er in seinem 1937 veröffentlichten Aufsatz »Zur psychologischen Tatbestandsdiagnostik«¹⁰ beschrieb: Menschen, die im Verdacht standen, ein Verbrechen begangen zu haben, wurden dem Assoziationsexperiment unterzogen. Auch bei seiner Vorlesung an der Clark University zeigte Jung, wie er mit dem Assoziationsexperiment eine Diebin überführen konnte.

Die Affektivität als Grundlage der Persönlichkeit

Durch das Assoziationsexperiment und die Komplexe fand Jung zu einer bis heute gültigen, wichtigen Grundaussage seiner Theorie: Wesentliche Grundlage der Persönlichkeit sei die Affektivität, sagt Jung in seinem Aufsatz »Der gefühlsbetonte Komplex und seine allgemeinen Wirkungen auf die Psyche« von 1906.¹¹ Unter Affektivität versteht er Gefühl, Gemüt, Affekt, Emotion.

Diese Aussage mutet modern an. Es ist eine Idee, die heute weit verbreitet ist. Das menschliche Leben ist von Anfang bis zum Ende von Emotionalität begleitet – im Wachen und im Träumen. Ohne Emotion geht in der Psychotherapie gar nichts. Jede Erfahrung ist verknüpft mit Emotion. Jede Erinnerung ist mit Emotionalität verknüpft, oder wir erinnern nicht. Wandlung, Veränderung benötigt Emotion. Sowohl Emotionen, die zu stark sind und den Menschen stressen, als auch Emotionen, die zu schwach sind und ihre Funktion als »Orientierungsgeber« nicht erfüllen, müssen verarbeitet werden, das ist zentrales Anliegen jeder Psychothe-

rapie, die sich mit dem Unbewussten beschäftigt. Erst dann ist es wieder möglich, durch die Emotionen und mit den Emotionen die Beziehung zur Außenwelt, aber auch zur Innenwelt so zu regulieren, dass nicht ständig Stress entsteht. In der therapeutischen Beziehung spielt die Emotionalität von beiden Beteiligten eine zentrale Rolle. Emotionen werden aber auch verarbeitet im Traum und in den Fantasien, und diese verarbeiteten Emotionen wirken auf das Bewusstsein ein, das wiederum einen Einfluss auf die Träume hat.¹²

Jung fand heraus, dass durch die Assoziationen zu den Reizwörtern der Komplex nach und nach benennbar wird und damit auch das Thema, das Grund einer Neurose ist: »Mit der Hilfe des Assoziationsexperimentes gelang mir der Nachweis, dass alle Neurosen autonome Komplexe enthalten, infolge deren störender Wirksamkeit die Individuen erkranken.«¹³

Andererseits betont Jung immer wieder, alle Menschen hätten Komplexe: Komplexe zu haben ist eine »normale Lebenserscheinung«¹⁴, Komplexe sind die »lebendigen Einheiten der unbewussten Psyche«¹⁵. Das heißt: Komplexe sind Ausdruck von Lebensproblemen, die auch zentrale Lebensthemen sind, also Themen, die in unserem Leben wirksam sind und verwirklicht werden wollen; sie sind Ausdruck von Entwicklungsproblemen, die auch Entwicklungsthemen sind.¹⁶ Sie machen unsere psychische Disposition aus. Zu Neurosen führen die Komplexe, wenn sie verdrängt oder abgespalten werden, wenn sie nicht integriert werden können. Jung hatte die Tendenz, zwischen Normalität und Pathologie wenig zu unterscheiden, er sah nur einen graduellen Unterschied. Mit Komplexen haben sich alle Menschen herumzuschlagen. Pathologisch wirken Komplexe dann, wenn wenige Komplexe mit einer so großen Emotion verbunden sind, dass das Ichbewusstsein sich damit nicht auseinandersetzen kann, sie verdrängen oder gar abspalten muss. Auch abgespaltene Komplexe, verursacht durch traumatische Erfahrungen, bewirken, dass die Anpassung an die soziale Welt, aber auch an die eigene Innenwelt, im höheren Maße erschwert ist.

Die routinemäßigen Assoziationsexperimente langweilten Jung dann zunehmend, ihre mathematische Auswertung überließ er gerne Riklin,¹⁷ die Theorie der Komplexe aber bestimmte durchgehend seine Psychologie; sie war so wichtig, dass er sie 1934, in der Antrittsvorlesung für eine Professur an der ETH in Zürich, zum Thema machte.¹⁸ In dieser Vorlesung fasste Jung die erzielten Forschungsergebnisse zum Komplex zusammen und gab auch eine Definition des Komplexes:

»Was ist nun, wissenschaftlich gesprochen, ein gefühlsbetonter Komplex? Er ist das Bild einer bestimmten psychischen Situation, die lebhaft emotional betont ist und sich zudem als inkompatibel mit der habituellen Bewusstseinslage und -einstellung erweist. Dieses Bild ist von starker innerer Geschlossenheit, es hat seine eigene Ganzheit und verfügt zudem über einen relativ hohen Grad von Autonomie, das heißt, es ist den Bewusstseinsdispositionen nur in geringem Maße unterworfen ...«¹⁹

Generalisierte schwierige Erfahrungen sind in den Komplexen zu einer emotional belastenden Erfahrung verbunden, die zunächst wenig kontrollierbar ist. Jedes vergleichbare Erlebnis wird in der Folge im Sinne des Komplexes gedeutet und verstärkt den Komplex, das heißt, die Emotion, die diesen Komplex auszeichnet, wird verstärkt.²⁰ In der Folge werden immer mehr Lebensereignisse komplexhaft eingebunden und erlebt.

Die Komplexe bezeichnen die krisenanfälligen Stellen im Individuum. Als Energiezentren machen sie die Aktivität des psychischen Lebens aus. Sie bewirken einerseits eine Hemmung des Lebens dadurch, dass der Mensch emotional in stereotyper Weise überreagiert, nicht der aktuellen Situation angemessen, sondern mit einem lebensgeschichtlichen Überhang. Durch die Abwehr dieser Emotion entstehen stereotype Verhaltens- und Erlebensweisen. In den Komplexen liegen aber auch Keime neuer Lebensmöglichkeiten.²¹ Sie beeinflussen weiter unsere Wahrnehmung von Welt, unsere Emotionen, unsere Ideenbildung, aber auch unsere somatischen Vorgänge. Kern der Komplexe ist jeweils ein archetypisches Thema.²²

Wenn Jung von den Komplexen als »abgesprengten Teilpsy-chen«²³ spricht, entspricht das dem, was wir heute Dissoziation nennen, wie sie vor allem bei traumatischen Erfahrungen vor-kommt. Komplexe können entstehen, solange der Mensch lebt. Die meisten Komplexe, auch die, die später entwickelt werden, assoziieren sich allerdings oft mit früher entstandenen Komplexen.

Die Komplexepisode

Eine Beschreibung der Entstehung der Komplexe hat in den letzten zwanzig Jahren große Bedeutung bekommen und einige neue Perspektiven im Umgang mit Komplexen ergeben. Diese Definition Jungs ist besonders wichtig im therapeutischen Umgang mit Komplexen.

In einem Vortrag von 1928 spricht Jung über die Entstehung von Komplexen: »Er [der Komplex] geht offenbar hervor aus dem Zusammenstoß einer Anpassungsforderung mit der besonderen und hinsichtlich der Forderung ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums.«²⁴ Mit dieser Definition wird der Beziehungsaspekt bei der Entstehung des Komplexes ins Zentrum gerückt, und dieser Aspekt der Beziehung, auch in der Jung'schen Theorie, ist in den letzten Jahrzehnten immer wichtiger geworden.

Anschließend an diese abstrakte Definition spricht Jung dann über den Elternkomplex als erster Manifestation des Zusammenstoßes zwischen »der Wirklichkeit und der in dieser Hinsicht ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums«²⁵. Die Anpassungsforderung geht wohl in der Regel immer von Menschen aus, das heißt also, dass in unseren Komplexen strukturell und emotional die Beziehungsgeschichten unserer Kindheit und unseres späteren Lebens abgebildet sind. Daher stehen sich in dieser Sicht zwei Menschen gegenüber: ein Kind und eine Beziehungsperson. Ich nenne das die beiden Pole des Komplexes.

Komplexe entstehen aus Beziehungsepisoden; Komplexepiso-den sind generalisierte Beziehungserfahrungen, die wir uns mög-

lichst sinnhaft, mit allen Kanälen der Wahrnehmung und mit der damit verbundenen Emotion vorstellen und dem Analytiker, der Analytikerin erzählen. Wir sehen eine Ähnlichkeit zu Daniel Sterns RIGs (Representations of Interactions that have been Generalized), und wie er sind wir der Ansicht, dass die Komplexepisoden durch das Episodengedächtnis (Tulving)²⁶ verinnerlicht werden.²⁷

Der Komplex konstellierte sich in Situationen, die der Präge-situation gleichen, in typischen Beziehungskonfliktepisoden, die sich im Alltag oder in der therapeutischen Situation zeigen können, aber auch in Träumen und Imaginationen.

Georg kam in die Therapie, weil er immer wieder an depressiven Verstimmungen litt, aber auch, weil er Wutausbrüche hatte, die er nicht verstand und auch nicht kontrollieren konnte. Mir fiel bald auf, dass er sich in sich zurückzog oder auch Zeichen von Wut zeigte, wenn ich ihn fragend anschaute.

Er interpretierte meinen Blick aber nicht als fragend, sondern als verachtend. So gingen wir auf die Suche nach dem verachtenden Blick in seiner Lebensgeschichte.

Georg erinnerte sich, dass er schon als kleiner Bub »immer nicht recht« (nicht in Ordnung) war – seine Eltern hätten ihn sich anders gewünscht, umso mehr, als er der einzige Sohn blieb. Er erinnerte viele Situationen, in denen ihm später auch verbal mitgeteilt wurde, dass er »dem Teufel vom Karren gefallen« sei. Das war eine Redewendung, die man an seinem Heimatort brauchte für Menschen, die ganz und gar nicht akzeptabel waren. Wenn dieser Ausdruck fiel – und andere vergleichbare –, empfand Georg die Eltern als ärgerlich und voll Verachtung, er selber schämte sich, wäre am liebsten im Erdboden versunken. Manchmal war er auch sehr wütend und sagte sich innerlich, eines Tages werde er sich rächen. Lichtblick in seinem Leben waren Großeltern, die ihm das Gefühl gaben, ein ganz normales, ja, sogar ein nettes Kind zu sein.

Die zentrale Komplexepisode »Ich bin immer nicht recht«

konstellierte sich oft im Alltag: Es brauchte jemand Georg nur etwas von oben herab zu behandeln oder ihn fragend anzuschauen, schon war er sicher, dass der andere Mensch ihn verachtete, ihm Böses wollte, und er schämte sich, versank in eine depressive Verstimmung oder wurde unverhältnismäßig wütend.

Dieses Verhalten, das auf eine Komplexkonstellation hinweist, die ihm nur teilweise bewusst war, gegen die er sich auch nicht wehren konnte, belastete die Beziehungen an seiner Arbeitsstelle, die Beziehung zu Frau und Kindern, und konstellierte sich auch in der Psychotherapie.

Wenn sich eine Komplexepisode in der Psychotherapie konstellierte, kann an ihr gearbeitet werden. Man sucht Episoden in der Erinnerung, aber auch in Träumen, die den komplexhaften Erfahrungen ähnlich sind, man sucht Schlüsselsituationen aus der eigenen Geschichte. Dadurch, dass diese Schlüsselsituationen als Episoden möglichst lebendig erzählt werden, lassen sich Rückschlüsse ziehen: einmal auf das damalige Erleben des Kindes, was hilft, sich in die Situation des Kindes zurückzusetzen und die Schwierigkeiten und Leiden der Prägesituation zu verstehen, zum anderen auch auf das Erleben und Verhalten der Beziehungsperson in der Prägesituation, mit der man sich als Erwachsener zumindest in Situationen, in denen der Komplex konstellierte ist, auch identifiziert,²⁸ deren Part man als Erwachsener unbewusst natürlich auch spielt, obwohl der Erwachsenenpol in der Projektion erlebt wird. Sich über diese Identifikation bewusst zu werden und dafür Verantwortung zu übernehmen, ist außerordentlich schwierig, aber eine notwendige Voraussetzung dafür, dass sich komplexhaftes Verhalten und damit auch die Komplexe verändern können. Aus diesen Schlüssepisoden lassen sich auch Rückschlüsse ziehen auf die Interaktionsform im Komplexbereich samt den damit verbundenen ambivalenten Gefühlen. Gelingt es, die komplexsetzenden Zusammenstöße zu sehen und zu erleben, werden immer mehr Episoden erinnert, die zur Bildung

eines Komplexes und zur Übertragung des komplexhaften Verhaltens auf andere Menschen als die ursprünglichen Beziehungspersonen geführt haben.

Das Thema der Assoziation spielt also immer noch eine Rolle. Mehr aber als zu Beginn der Forschungen von Jung beachtet man heute Assoziationen und Übertragungen im Bereich von Narrationen, von Erzählungen, von Imaginationen. Schlüsselsituationen werden in einer möglichst lebendigen Erzählung mit einem anderen Menschen geteilt. Erzählen und Zuhören bilden eine Einheit, und je besser zugehört wird, desto besser kann auch erzählt werden.

Georg erkannte nach und nach die Wirkungen dieser Komplexepisode emotional, aber auch in seinem Verhalten, in alltäglichen Beziehungssituationen, aber auch in der Beziehung zu sich selbst. Er sagte sich selber oft, »er sei sowieso nicht recht«, und hemmte dadurch auch Ideen, die er durchaus hatte, die er aber immer wieder im Keime erstickte. Er konnte nach und nach feststellen, dass er nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen gegenüber identifiziert war mit den entwertenden Eltern. So konnte er leicht auch anderen Menschen das Gefühl geben, dass sie »nicht recht« sind, besser schweigen würden, noch besser gar nicht existieren würden. Emotionen und Verhalten, die mit dieser dominierenden Komplexepisode verbunden waren, erkannte er immer schneller, und er konnte sein Verhalten auch immer besser steuern. Wollte er sich im Selbstgespräch wieder einmal als »sowieso nicht recht« bezeichnen, dann fiel ihm ein, dass das für ihn jetzt nicht mehr stimmte, dass er sich das nicht mehr sagen wollte, meistens konnte er diese Bemerkungen unterlassen. Dann erfüllte ihn eine »unbändige Freude«, wie er sagte. »Plötzlich merke ich, dass ich in Ordnung bin, so wie ich bin, dass ich viele verschiedene Persönlichkeitszüge habe, die ich toll finde (dargestellt in Träumen, die er während der Bearbeitung dieser Komplexepisode träumte), dass ich meine Ideen ja formulieren darf, dass ich andere anregen darf, mich auseinandersetzen darf. Ich habe

viel mehr Energie als früher – und Freude.« Symbolisch drückt er diese Erfahrung so aus: »Früher kam ich mir vor wie ein Baum, dessen Blüten immer wieder erfroren sind. Jetzt blühen sie, aus einigen wird etwas, aus anderen nichts – aber das ist schon recht so.«

Das Bearbeiten dieser schwierigen Komplexepisode hatte neues Beziehungsverhalten, neue Freiheit, neue Lebendigkeit gebracht und ermöglichte es ihm, in seinen Lebensbereichen kreativer zu sein.

Die Komplextheorie ist ein wichtiger Aspekt der Jung'schen Psychotherapie. Es ist die Konflikttheorie, die auch eine Entwicklungstheorie ist: Wo Komplexe gesetzt worden sind, ist eine Entwicklung zum Stillstand gekommen. Arbeit an den Komplexen bedeutet nicht nur, dass Menschen in Beziehungen emotional befriedigender reagieren können, sondern auch, dass Seiten von ihnen, die lange brachgelegen haben, ins Leben integriert werden können, was bewirkt, dass das Leben reicher wird.

In der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie, bei der man sich auf einige wesentliche Konflikte und deren Bearbeitung konzentriert, sind es aus Jung'scher Sicht die Komplexepisoden, mit denen man sich beschäftigt. Dabei geht es aber nicht nur um die Bearbeitung der Komplexepisoden und die damit verbundenen Emotionen, wie sie sich in Beziehungen zeigen; es gibt weitere kreative Möglichkeiten, sich mit den Komplexen auseinanderzusetzen, indem man an den Symbolen arbeitet, die Ausdruck und Verarbeitungsstätte von Komplexen sind.

Komplex, Symbol und Traum

Wesentlich in der Jung'schen Sicht der Psyche und der Psychotherapie ist die Verbindung von den Komplexen zu den Träumen: »...sie [die Komplexe] sind die handelnden Personen unserer Träume...«²⁹, und: »Die Traumpsychologie zeigt mit aller nur

wünschenswerter Deutlichkeit, wie die Komplexe personifiziert auftreten, wenn kein hemmendes Bewusstsein sie unterdrückt.«³⁰ Damit ist auch die innere Beziehung zwischen dem Komplex, dem Traum und dem Symbol angesprochen, eine Beziehung, die Jung schon früh sehr wichtig war.

1916 bezeichnet Jung im Aufsatz »Die transzendente Funktion«³¹ die gefühlsbetonten Inhalte der Psyche, die Komplexe, als Ausgangspunkt für Fantasien, für Symbolbildungen. »In der Intensität der affektiven Störung liegt [...] die Energie, welche der Leidende disponibel haben sollte, um den Zustand der verminderten Anpassung zu beheben.«³² Diese Energien zeigen sich in Bildern, in Symbolen. Jung sieht die Psyche schon 1916 als ein sich selbst regulierendes System, ein System, dessen Ziel jeweils ein dynamisches Gleichgewicht ist. Die Psyche hat nach Jung die Tendenz, Einseitigkeiten auszubalancieren; geht der Mensch zu sehr in eine Richtung, wird das kompensiert; Menschen, die sich zu hell sehen, zu sehr ohne Fehl und Tadel, sind plötzlich mit eigenem schattenhaften Verhalten konfrontiert.

Die Selbstregulierung der Psyche geht von der Emotion aus und zeigt sich in Fantasien.

Noch viel deutlicher ist der Zusammenhang von Komplex und Fantasie 1929 in »Die Probleme der modernen Psychotherapie« ausgedrückt: »Der Komplex bildet sozusagen eine kleine eingeschlossene Psyche, die [...] eine eigentümliche Fantasietätigkeit entwickelt. Fantasie ist ja überhaupt die Selbsttätigkeit der Seele, die überall da durchbricht, wo die Hemmung durch das Bewusstsein nachlässt oder überhaupt aufhört wie im Schlaf. Im Schlaf erscheint die Fantasie als Traum. Aber auch im Wachen träumen wir unter der Bewusstseinschwelle weiter und dies ganz besonders vermöge verdrängter oder sonst wie unbewusster Komplexe.«³³

Mit »sonst wie unbewusste Komplexe« meint Jung Inhalte, die sich aus dem Unbewussten konstellieren, die also zunächst noch gar nicht bewusst waren, also auch nicht verdrängt.

Die Keime neuer Lebensmöglichkeiten, die in den Komplexen

auch zu sehen sind, diese schöpferischen Keime, zeigen sich dann, wenn die Komplexe nicht verdrängt werden, wenn man sich auf die Stimmung, das Gefühl oder den Affekt konzentriert und dabei die Fantasien, die auftauchen, wahrnimmt und sie ausgestaltet, also letztlich in den Symbolen. Symbole sind sowohl Ausdruck der Komplexe als auch Verarbeitungsstätte der Komplexe. In den Symbolen werden die Komplexe sichtbar, in den Symbolen fantasieren sich die Komplexe aber auch sozusagen aus.

Der Hinweis darauf, dass in der affektiven Störung die Energie liege, die der Leidende braucht für seine emotionale Selbstregulierung, auch für anstehende Entwicklungsschritte, ist eine theoretische Grundlage für die verschiedenen Techniken wie Imagination, Malen, darstellendes Spiel, Sandspiel und andere Techniken, die in der Jung'schen Therapie angewandt werden, um Komplexe bewusster zu machen und eine schöpferische Veränderung zu ermöglichen.

Dass es darauf ankomme, mit dem Unbewussten zu arbeiten, aufmerksam zu sein für das Schöpferische in der Psyche, das war eine Grundidee von Jung, und sie gilt sowohl für die Therapie als auch für das alltägliche Leben. »Die Psyche erschafft täglich die Wirklichkeit. Ich kann diese Tätigkeit mit keinem anderen Ausdruck als mit ›Fantasie‹ bezeichnen.«³⁴ Mit der Fantasie in Beziehung zu stehen, hieß für Jung, »lebendig« zu sein, immer mehr lebendig zu werden. »Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebenverursachende.«³⁵ Mit den Fantasien im Kontakt zu sein, heißt, mit dem Lebendigen in Kontakt zu sein, bedeutet aber auch, dass die alltäglichen Dinge des Lebens »lebendig« werden. Das ist auch der Grund, warum die Imagination, vor allem die Aktive Imagination, ein Zustand zwischen Traum und Wachen, bei dem die Vorstellungen auch geformt werden können, in seiner Therapie eine so wichtige Rolle einnehmen.

Das Symbol

Darstellungen von Fantasien werden von Jung als Symbole aufgefasst. Aber auch das ganze Leben des Menschen ist in seiner Sicht symbolisch verfasst: Was immer wir erleben, darstellen, gestalten, verweist auch auf einen unbewussten Hintergrund.

Das Wort Symbol stammt vom griechischen Wort »symbálein«, das »zusammenwerfen«, »zusammenfügen« bedeutet. Das Symbol, das »sýmbolon«, ist von der Begriffsgeschichte her etwas Zusammengesetztes: das sichtbare Etwas einer auch unsichtbaren, ideellen Wirklichkeit. Die Konsequenz: Alles, was es auf der Welt gibt, alles, was wir erfahren, bedeutet auch etwas, hat eine tiefere Bedeutung, verweist auf etwas Hintergründiges.

Symbole basieren auf Objekten aus der Wahrnehmungswelt. Das ist aber nur ihr vordergründiger Aspekt; in ihnen sind Hinweise auf Hintergründiges, noch nicht Gewusstes, noch nicht Bewusstes oder auch einfach auf Vergessenes. Der Hintergrund kann aber auch bedeutend geheimnisvoller sein, Ausdruck für das ganz Andere, auch Unauslotbare, das uns mit Neugier und Sehnsucht erfüllt. Je nach Kontext des Symbols verändert sich auch seine Bedeutung, scheinen neue Formen der Bedeutung auf. Und weil immer wieder ein Hinweis auf noch nicht Bekanntes in ihnen dargestellt ist, müssen sie gedeutet werden.

Symbole haben mindestens einen Doppelsinn, sie verschleiern und offenbaren, verbergen und enthüllen, enthalten Reminiszenzen und Antizipation. Symbole sind auch Gedächtnis: In ihnen wiederholt sich, was wir erlebt haben, gelegentlich auch, was die Menschheit erlebt hat und was sich in kulturellen Erzeugnissen niederschlägt. Sie wiederholen aber nicht nur, sie verändern auch. Unsere persönlichen Probleme sind meist auch typisch menschliche Probleme, allerdings in einer individuellen Ausprägung. Es sind Probleme, mit denen Menschen schon immer gerungen haben. Die Dichtung, die darstellende Kunst, die Musik zeigen symbolische Variationen, die verdichten, wie auf eine immer ähnliche Weise existenzielle Probleme abgebildet und damit auch

bestanden wurden. Eigentlich sind Symbole Projektionen unserer imaginären Möglichkeiten.

»Der unbewusste Teil des psychischen Ereignisses erreicht das Bewusstsein, wenn überhaupt, nur auf indirektem Wege. Das Ereignis, das die Existenz seiner unbewussten Seite verrät, ist entweder durch seine Emotionalität gekennzeichnet oder durch eine Lebenswichtigkeit, die bewusst nicht anerkannt wurde. Der unbewusste Teil ist eine Art Hintergedanke, der im Laufe der Zeit entweder mit Hilfe der Intuition oder durch tieferes Nachdenken bewusst werden könnte. Doch kann das Ereignis seinen unbewussten Aspekt – und das ist gewöhnlich der Fall – auch in einem Traum manifestieren. Der Traum zeigt den subliminalen Aspekt jedoch in der Form eines symbolischen Bildes und nicht als rationalen Gedanken. Übrigens war es das Verständnis der Träume, was uns erstmals in die Lage versetzt hat, den unbewussten Aspekt bewusster psychischer Ereignisse zu untersuchen und seine Natur zu ergründen.«³⁶

Es ist immer etwas Vordergründiges, das auch auf etwas Hintergründiges verweist, etwas Materielles zum Beispiel, das auf etwas Ideelles hinweist, etwas Besonderes auf das Allgemeine usw. Jung: »Ein Begriff oder ein Bild sind symbolisch, wenn sie mehr bedeuten, als sie bezeichnen oder ausdrücken. Sie haben einen umfassenden ›unbewussten‹ Aspekt, der sich niemals exakt definieren oder erschöpfend erklären lässt.«³⁷ Symbole sind überdeterminiert, deshalb können wir uns immer wieder neu mit einem Symbol beschäftigen und auch neue Bedeutungen finden.

Gerade im Traum scheint es möglich zu sein, viele verschiedene, auch einander widersprechende Inhalte zu verbinden, ein Bedeutungsnetz von Symbolen aufscheinen zu lassen. Und alle Deutung versucht, hinter dem Vordergründigen das Hintergründige zu finden. Das Symbol und das in ihm Repräsentierte haben einen inneren Zusammenhang, sie sind nicht voneinander zu trennen. Vordergründiges und Hintergründiges werden miteinander verknüpft. Das heißt, das Materielle ist im Geistigen repräsentiert, das Geistige im Materiellen. Mentale Prozesse werden

durch Bilder und Zeichen dargestellt. Die Unterscheidung zwischen Immanenz und Transzendenz ist im Symbol und im symbolischen Denken überwunden. Mythen, Sprache, Wissenschaft, Religion, Kunst – jeder Bereich der Kultur ist uns in symbolischer Form gegeben. Symbole transportieren und transformieren Emotionen und Erkenntnisse.³⁸

Symbole, besonders auch kollektive Symbole, regen uns an, bewegen uns innerlich, bewegen uns emotional, geben unseren Emotionen aber auch eine Form, fassen sie. Das ist wohl auch der Grund, warum Menschen die Kunst lieben, Literatur, Geschichten aller Art, Filme. Menschen scheinen die archetypischen Bilder und Geschichten zu brauchen, um ein zufriedenes Leben zu haben, oder aber auch, um sich selber zu regulieren, etwa um aus der Langeweile zu finden, aber auch, um bisher vom Leben Ausgespartes zu integrieren, um grundlegende geistige Bedürfnisse zu befriedigen. An sich verändernden Symbolen in Träumen und in der Imagination können auch psychische Veränderungen sichtbar gemacht werden.