



C. G. Jung

# Zur inneren Erfahrung finden

Grundfragen der praktischen Psychologie

EDITION C. G. JUNG

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

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

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Dieser Band erschien erstmals 1931 in einer erweiterten Fassung unter dem Titel »Seelenprobleme der Gegenwart« im Rascher Verlag, Zürich. Zuletzt veröffentlicht wurde er – um eine Schrift gekürzt – 2001 im Deutschen Taschenbuch Verlag, München, als Band 10 der elfbändigen, von Lorenz Jung herausgegebenen Taschenbuchausgabe mit ausgewählten Schriften aus den Gesammelten Werken (GW 1–20) von C. G. Jung. Für die vorliegende Ausgabe mit geänderter Titelformulierung wurde er um zwei weitere Schriften gekürzt. Die Texte wurden auf die reformierte neue deutsche Rechtschreibung umgestellt.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Patientenbild von C. G. Jung, ohne Titel, Text auf Rückseite, 22. I. 1928, Gouache auf Papier, 29 × 23 cm, Bildarchiv C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht, 039 BMAL. © C. G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht. Foto: Ulrich Peters.  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1425-2

EDITION C. G. JUNG im Patmos Verlag

# Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage (1931) .....	7
Vorwort zur zweiten Auflage (1933) .....	9
Die Probleme der modernen Psychotherapie (1929) .....	10
Über die Beziehungen der Analytischen Psychologie zum dichterischen Kunstwerk (1922) .....	39
Der Gegensatz Freud und Jung (1929).....	64
Ziele der Psychotherapie (1929).....	74
Psychologische Typologie (1928).....	95
Die Struktur der Seele (1927).....	117
Die Lebenswende (1930) .....	142
Die Ehe als psychologische Beziehung (1925).....	162
Analytische Psychologie und Weltanschauung (1927) .....	177
Geist und Leben (1926).....	207
Das Seelenproblem des modernen Menschen (1928).....	231

Bibliographie der genannten Werke . . . . .	257
Quellennachweis . . . . .	258
Verzeichnis der Gesammelten Werke (GW) von C. G. Jung . .	262
Namenregister . . . . .	271

## Vorwort zur ersten Auflage (1931)<sup>1</sup>

Die in diesem Bande veröffentlichten Vorträge und Aufsätze verdanken ihre Entstehung im wesentlichen Fragen, die das Publikum an mich gestellt hat. Die Fragestellungen geben an sich schon ein gewisses Bild der psychologischen Problematik unserer Zeit. Und ähnlich wie die Fragen, so sind auch die Antworten aus meiner persönlichen und professionellen Erfahrung des seelischen Lebens unserer so merkwürdigen Zeit hervorgegangen. Es besteht der Grundirrtum im Publikum, dass es bestimmte Antworten, »Lösungen« oder Anschauungen gebe, die einer nur sagen müsse, um das nötige Licht zu verbreiten. Die schönste Wahrheit nützt aber nichts – wie die Geschichte tausendfältig zeigt –, wenn sie nicht zur ureigenen inneren Erfahrung des Einzelnen geworden ist. Jede eindeutige, sogenannte »klare« Antwort bleibt aber stets im Kopfe stecken und dringt nur in den allerseltensten Fällen bis zum Herzen vor. Nicht die Wahrheit zu *wissen* tut uns not, sondern sie zu *erfahren*. Nicht eine intellektuelle Anschauung zu haben, sondern den Weg zur inneren, vielleicht wortlosen, irrationalen Erfahrung zu finden, das ist das große Problem. Nichts ist fruchtloser, als davon zu reden, wie es sein müsste oder sollte, und nichts ist wichtiger, als den Weg zu finden, der zu diesen fernen Zielen führt. Wohl die meisten wissen, wie es sein sollte, aber wer zeigt den Weg, auf dem man dahin gelangen könnte?

---

<sup>1</sup> Die Vorwörter zur ersten und zweiten Auflage beziehen sich auf den von C. G. Jung selbst zusammengestellten Sammelband *Seelenprobleme der Gegenwart* (Psychologische Abhandlungen 3), Rascher, Zürich 1931, der zusätzlich C. G. Jungs Schriften »Seele und Erde« (1927), »Der archaische Mensch« (1930) sowie den Beitrag »Komplex und Mythos« (1931) von W. M. Kranefeldt umfasst, die im vorliegenden Band nicht enthalten sind.

Wie schon der Titel dieses Buches anzeigt, handelt es sich um Probleme, nicht um Lösungen. Die seelische Bemühung unserer Zeit steckt noch im Problematischen; wir suchen noch die wesentliche Fragestellung, welche, wenn gefunden, schon die Hälfte der Lösung bedeuten würde. So geben denn diese Aufsätze dem aufmerksamen Leser Kunde vom Streben und Mühen um das gewaltige Problem »Seele«, das den heutigen Menschen in vielleicht noch viel höherem Maße quält, als es seine nahen und fernen Ahnen beschäftigt hat.

*Küsnacht-Zürich, im Dezember 1930*

*C. G. Jung*

## Vorwort zur zweiten Auflage (1933)

Da seit dem Erscheinen der ersten Auflage bloß eineinhalb Jahre verflossen sind, so lagen keine Gründe vor zu wesentlichen Änderungen im Text. Die Sammlung meiner Aufsätze erscheint daher in unveränderter Form. Da mir auch keine prinzipiellen Einwände oder Missverständnisse, die mir Anlass zu einer erläuternden Antwort gegeben hätten, bekannt geworden sind, so liegt auch kein Grund zu einem längeren Vorwort vor. Jedenfalls wäre der mir schon öfters gemachte Vorwurf des Psychologismus keine Veranlassung zu einem längeren Exkurs, denn kein Billigdenkender wird von mir erwarten, dass ich meinem eigenen Arbeitsgebiete gegenüber die Einstellung des Metaphysikers oder des Theologen vorziehe. Ich werde nie verfehlen, alle beobachtbaren seelischen Erscheinungen psychologisch zu betrachten und zu beurteilen. Dass damit noch keine letzthinnige und endgültige Wahrheit ausgesprochen ist, weiß jeder vernünftige Mensch. Absolute Feststellungen fallen in den Bereich des Glaubens – oder der Unbescheidenheit.

*Küsnacht-Zürich, im Juli 1932*

*C. G. Jung*

## Die Probleme der modernen Psychotherapie (1929)

Psychotherapie, nämlich Behandlung der Seele und seelische Behandlung, ist für die populäre Auffassung heutzutage identisch mit Psychoanalyse.

Das Wort »Psychoanalyse« ist dermaßen Gemeingut geworden, dass jedermann, der dieses Wort gebraucht, auch zu verstehen scheint, was damit gemeint ist. Was dieses Wort aber eigentlich bezeichnet, ist dem Laien meist unbekannt: Es benennt – nach dem Willen seines Schöpfers – passenderweise nur die von Freud inaugurierte Methode, seelische Symptomkomplexe auf gewisse verdrängte Triebvorgänge zu reduzieren; und insofern diese Prozedur ohne entsprechende Auffassungen nicht möglich ist, schließt der Begriff der Psychoanalyse auch gewisse theoretische Voraussetzungen, nämlich die Freud'sche Sexualtheorie ein, wie dies von ihrem Autor selber ausdrücklich gefordert worden ist. Demgegenüber aber gebraucht der Laie den Begriff der Psychoanalyse schlechthin für alle jene modernen Versuche, der Seele auf wissenschaftlich-methodischem Wege näher zu kommen. So muss es sich auch die Adler'sche Schule gefallen lassen, unter der Marke »Psychoanalyse« rubriziert zu werden, obgleich die Adler'sche Ansicht und Methode der Freud'schen scheinbar unveröhnlich gegenübersteht. Infolgedessen bezeichnet auch Adler selbst seine Psychologie nicht als »Psychoanalyse«, sondern als »Individualpsychologie«, während ich für meine Auffassung den Ausdruck »Analytische Psychologie« bevorzuge und damit etwas wie einen Allgemeinbegriff meine, der »Psychoanalyse«, »Individualpsychologie« und andere Bestrebungen im Gebiete der *komplexen Psychologie* in sich fasst.

Da es doch nur eine menschliche Seele gibt, so gibt es wohl auch nur eine Psychologie, will es dem Laien scheinen, weshalb er die Unterscheidungen entweder für subjektive Spitzfindigkeiten oder für jene bekannten Versuche der kleinen Leute, sich selbst ein Thrönchen aufzurichten, hält. Ich könnte die Liste der »Psychologien« leicht verlängern, wenn ich auch noch andere Bemühungen, die nicht unter »analytischer Psychologie« begriffen werden, erwähnte. Es gibt tatsächlich viele verschiedene Methoden, Standpunkte, Ansichten und Überzeugungen, die sich gegenseitig bekämpfen, hauptsächlich darum, weil sie sich gegenseitig nicht verstehen und darum einander nicht gelten lassen wollen. Die Vielseitigkeit und Verschiedenheit der psychologischen Meinungen unserer Zeit ist tatsächlich erstaunlich und für den Laien unüberblickbar und verwirrend.

Wenn man in einem Lehrbuch der Pathologie findet, dass für eine Krankheit zahlreiche Heilmittel verschiedenster Natur angegeben sind, so kann man daraus den Schluss ziehen, dass keines dieser Heilmittel besonders wirksam ist. Und wenn also viele verschiedene Wege gewiesen werden, die uns zur Seele führen sollen, so darf man ruhig annehmen, dass keiner dieser vielen Wege so absolut sicher sein Ziel erreicht, wohl am wenigsten derjenige, der sich mit Fanatismus anpreist. Tatsächlich ist die Vielheit zeitgenössischer Psychologien ein Ausdruck der Verlegenheit. Der Zugang zur Seele und gar die Seele selbst stellt sich allmählich als eine große Schwierigkeit heraus, als »ein Problem mit Hörnern«, um den Ausdruck Nietzsches zu gebrauchen – kein Wunder daher, dass sich die Versuche häufen, dem unangreifbaren Rätsel von anderen und immer wieder anderen Seiten beizukommen. Notwendigerweise ergibt sich daraus die widerspruchsvolle Vielheit der Standpunkte und Meinungen.

Man wird wohl mit mir einig gehen, dass, wenn wir von »Psychoanalyse« reden, wir uns nicht auf ihre engere Definition beschränken, sondern im Allgemeinen von den Erfolgen und Misserfolgen aller jener Bemühungen handeln, die heutzutage um

der Lösung des Seelenproblems willen unternommen werden und die wir unter dem Begriff der Analytischen Psychologie zusammenfassen.

Übrigens – warum ist die menschliche Seele als Erfahrungstatsache heute plötzlich so interessant geworden? Sie war es ja während Jahrtausenden nicht. Ich will diese anscheinend unzugehörige Zwischenfrage nur aufwerfen, nicht aber sie beantworten. Sie gehört nämlich hierher, denn die letzten Absichten des heutigen psychologischen Interesses sind mit dieser Frage irgendwie unterirdisch verbunden.

Alles, was heute unter dem Laienbegriff »Psychoanalyse« geht, hat seinen Ursprung in der ärztlichen Praxis, weshalb das meiste daran medizinische Psychologie ist. Das Konsultationszimmer des Arztes hat dieser Psychologie seinen unverkennbaren Stempel aufgedrückt, das zeigt sich nicht nur in der Terminologie, sondern auch in der theoretischen Auffassungsbildung. Überall begegnen wir zunächst der naturwissenschaftlich-biologischen Voraussetzung des Arztes. Daraus entstand zum großen Teil die Entfremdung zwischen den akademischen Geisteswissenschaften und der modernen Psychologie, denn diese erklärt im Grunde aus irrationaler Natur, jene dagegen gründen sich auf den Geist. Dieser sowieso schwer zu überbrückende Abstand zwischen Natur und Geist wird noch vergrößert durch eine medizinisch-biologische Nomenklatur, welche oft recht handwerksmäßig anmutet und öfters einen allzu großen Anspruch auf wohlwollendes Verständnis erhebt.

Indem ich der Meinung Ausdruck verleihe, dass die vorausgeschickten allgemeinen Bemerkungen angesichts der Begriffsverwirrungen auf diesem Gebiete nicht unangebracht seien, möchte ich mich aber jetzt unserer eigentlichen Aufgabe zuwenden, nämlich die Leistungen der Analytischen Psychologie ins Auge zu fassen.

Bei der außerordentlichen Verschiedenartigkeit der Bestrebungen unserer Psychologie ist es nur mit größter Anstrengung möglich, zusammenfassende Gesichtspunkte aufzustellen. Wenn ich daher die Absichten und Leistungen in Klassen oder – besser ge-

sagt – Stufen einzuteilen versuche, so geschieht dies mit dem ausdrücklichen Vorbehalt eines vorläufigen Unternehmens, welchem vielleicht dieselbe Willkürlichkeit vorgeworfen werden kann wie dem über ein Land ausgebreiteten trigonometrischen Netz. Auf alle Fälle möchte ich es wagen, das Gesamtergebnis unter dem Gesichtswinkel von vier Stufen zu betrachten, nämlich *Bekennnis*, *Aufklärung*, *Erziehung* und *Verwandlung*. Ich will diese vielleicht etwas fremdartigen Bezeichnungen im Folgenden erörtern.

Der Uranfang aller analytischen seelischen Behandlung liegt im Vorbild des Beichtbekenntnisses. Da dieser Ursprung aber keine ursächliche Verbindung, sondern ein irrationaler, psychischer Wurzelzusammenhang ist, so ist es dem Fernstehenden nicht ohne weiteres möglich, die Grundlagen der Psychoanalyse mit der religiösen Institution der Beichte in Zusammenhang zu bringen.

Sobald es dem menschlichen Geiste gelungen war, die Idee der Sünde zu erfinden, entstand das psychisch Verborgene, in analytischer Sprache: das Verdrängte. Das Verborgene ist Geheimnis. Der Besitz an Geheimnissen wirkt wie ein seelisches Gift, das den Träger des Geheimnisses der Gemeinschaft entfremdet. Dieses Gift in kleiner Dosis zwar kann ein unschätzbares Heilmittel sein, sogar eine unerlässliche Vorbedingung für alle individuelle Differenzierung, so sehr, dass der Mensch schon auf primitiver Stufe das unabwendbare Bedürfnis empfindet, Geheimnisse sogar zu erfinden, um durch deren Besitz sich vor dem Verfließen im Unbewusstsein bloßer Gemeinschaft als vor einer tödlichen Gefährdung der Seele zu schützen. Diesem Differenzierungsinstinkt dienen bekanntlich die weitverbreiteten und uralten Einweihungen mit ihren kultischen Geheimnissen. Selbst die christlichen Sakramente galten noch in der Urkirche als *Mysteria* und wurden, wie die Taufe, in abgesonderten Räumen gefeiert und nur in allegorisch andeutender Sprache erwähnt.

So fördernd ein mit mehreren geteiltes Geheimnis ist, so zerstörend wirkt ein nur persönliches Geheimnis. Es wirkt wie eine

Schuld, die den unglücklichen Besitzer von der Gemeinschaft mit anderen Menschen abschneidet. Ist man sich dessen bewusst, was man verbirgt, so ist die Schädigung entschieden geringer, als wenn man nicht weiß, dass und was man verdrängt. In diesem Fall wird der verborgene Inhalt nicht mehr bewusst geheim gehalten, sondern man verhehlt ihn sogar vor sich selbst; er spaltet sich als selbstständiger Komplex vom Bewusstsein ab und führt im Gebiet der unbewussten Seele eine Art von Sonderdasein, unbelästigt von bewusster Einmischung und Korrektur. Der Komplex bildet sozusagen eine kleine eingeschlossene Psyche, die, wie die Erfahrung gezeigt hat, für sich eine eigentümliche Phantasietätigkeit entwickelt. Phantasie 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 Phantasie als Traum. Aber auch im Wachen träumen wir unter der Bewusstseinschwelle weiter, und dies ganz besonders vermöge verdrängter oder sonstwie unbewusster Komplexe. Beiläufig gesagt, bestehen die unbewussten Inhalte beileibe nicht nur aus ehemals bewussten und nachträglich durch Verdrängung unbewusst gewordenen Komplexen, sondern das Unbewusste hat auch ihm eigentümliche Inhalte, die aus unbekanntem Tiefen heraufwachsen, um allmählich das Bewusstsein zu erreichen. Man darf sich also die unbewusste Psyche keineswegs als einen bloßen Behälter für Inhalte, die vom Bewusstsein abgeschoßen werden, vorstellen.

Alle unbewussten Inhalte, die sich der Bewusstseinschwelle entweder von unten annähern oder nur wenig darunter gesunken sind, pflegen auf das Bewusstsein zu wirken. Diese Wirkungen sind – weil der Inhalt nicht als solcher im Bewusstsein erscheint – notwendigerweise mittelbare. Die meisten sogenannten *Fehlleistungen* des Bewusstseins gehen auf solche Störungen zurück, ebenso alle sogenannten *neurotischen Symptome*, die insgesamt – wie sich die Medizin ausdrückt – psychogener Natur sind. (Ausnahmen sind sogenannte Schockwirkungen, wie durch Granat-

explosionen usw.) Die mildesten Neurosenformen sind die Fehlleistungen des Bewusstseins – zum Beispiel das Versprechen, das plötzliche Entfallen von Namen und Daten, unerwartete Ungeschicklichkeit, die zu Verletzungen und Ähnlichem führen, Missverständnisse und sogenannte Erinnerungshalluzinationen – man meint, man habe so gesagt oder getan –, unrichtige Auffassungen von Gehörtem und Gelesenem und so fort.

In allen diesen Fällen kann durch gründliche Nachforschung die Existenz eines Inhaltes nachgewiesen werden, der auf mittelbare und unbewusste Weise die Leistung des Bewusstseins störend verändert hat.

Im Allgemeinen sind daher die Schädigungen durch ein unbewusstes Geheimnis größer als durch ein bewusstes. Ich habe viele Patienten gesehen, die infolge schwieriger Lebensumstände, in denen schwächere Naturen sich des Selbstmorddranges wohl nur schwer hätten erwehren können, eine Selbstmordneigung entwickelten, diese dann aber durch Vernünftigkeit am Bewusstsein verhindert und auf diese Weise einen unbewussten Selbstmordkomplex erzeugten. Der unbewusste Selbstmorddrang verursachte nun seinerseits allerhand gefährliche Zufälle, zum Beispiel einen plötzlichen Schwindelanfall an exponierter Stelle, ein Zögern vor einem Automobil, ein Vergreifen zwischen der Hustenmischung und dem Sublimat, eine plötzliche Lust zu gefährlicher Akrobatik und dergleichen mehr. Gelang es in diesen Fällen, den Selbstmorddrang bewusstzumachen, so konnte die bewusste Vernünftigkeit hemmend und dadurch helfend eingreifen, indem die bewusste Wahl die Selbstmordmöglichkeiten erkannte und vermied.

Alles persönliche Geheimnis wirkt wie Sünde und Schuld, ob es nun solche ist oder nicht, gesehen vom Standpunkt allgemein geglaubter Moral.

Eine andere Form des Verbergens ist das Zurückhalten. Was gewöhnlich zurückgehalten wird, sind *Affekte*. Auch hier muss zunächst hervorgehoben werden, dass Zurückhaltung eine nützliche und heilsame Tugend ist, weshalb wir die Selbstdisziplin als eine

der frühesten moralischen Künste schon bei primitiven Völkern finden, wo sie Teil des Einweihungsrituals ist, hauptsächlich in der Form des stoischen Ertragens von Schmerz und Angst und der asketischen Enthaltensamkeit. Aber hier wird die Zurückhaltung geübt innerhalb des Geheimbundes, als ein mit anderen geteiltes Unternehmen. Ist die Zurückhaltung aber nur persönlich – und ohne den Zusammenhang mit einer religiösen Anschauung –, so kann sie, wie das persönliche Geheimnis, schädigend werden. Daher stammen die bekannten schlechten Launen und die Reizbarkeit der allzu Tugendhaften. Der zurückgehaltene Affekt ist ebenfalls etwas, das man verbirgt, das man auch vor sich selbst verheimlichen kann, eine Kunst, in der sich hauptsächlich Männer hervortun, während die Frauen, bis auf wenige Ausnahmen, eine natürliche Scheu davor haben, einen Affekt durch Zurückhaltung zu kränken. Der zurückgehaltene Affekt wirkt ebenso isolierend und ist ebenso störend wie das unbewusste Geheimnis – und ebenso schuldhaft. Gleichwie die Natur es uns gewissermaßen übelnimmt, wenn wir der Menschheit ein Geheimnis voraushaben, so verargt sie es uns auch, wenn wir unsere Emotion den Mitmenschen vorenthalten. Die Natur hat in dieser Hinsicht einen ausgesprochenen Horror vacui, darum ist nichts auf die Dauer unerträglicher als laue Harmonie auf Grundlage zurückgehaltener Affekte. Die verdrängten Emotionen sind oft ein und dasselbe mit dem Geheimnis. Öfters aber besteht kein nennenswertes Geheimnis, sondern bloß unbewusst gehaltene Affekte, die ihren Ursprung an einer durchaus bewussten Situation genommen haben.

Das jeweilige Vorwiegen von Geheimnis oder von Affekt bedingt wahrscheinlich verschiedene Neurosenformen. Jedenfalls ist die mit Affekten sehr freigebige Hysterie in der Hauptsache auf das Geheimnis gegründet, während der verstockte Psychasthener an gestörter Affektverdauung leidet.

Geheimnis und Zurückhaltung sind Schädigungen, auf welche die Natur zuletzt mit Krankheit reagiert – wohlverstanden nur an Schädigungen, wenn Geheimnis und Zurückhaltung aus-

schließlich persönlich sind. Werden sie aber in Gemeinschaft mit anderen ausgeübt, so gibt sich die Natur zufrieden, ja sie können dann sogar nützliche Tugenden sein. Unzutraglich ist nur die persönliche Vorenthaltung. Es ist, wie wenn die Menschheit ein unauslöschliches Anrecht auf das Dunkle, Unvollkommene, Dumme und Schuldhafte des Mitmenschen hätte, denn solcherart sind ja die Dinge, die zum Selbstschutz geheim gehalten werden. Es scheint eine natürliche Sünde zu sein, seinen Minderwert zu verbergen, ebenso sehr wie seine Minderwertigkeit ausschließlich zu leben. Es scheint eine Art von Menschheitsgewissen zu geben, das jeden empfindlich bestraft, der nicht irgendwo und irgendwann den Tugendstolz seiner Selbstbehaltung und Selbstbehauptung aufgibt und das Bekenntnis seiner fehlbaren Menschlichkeit ablegt. Ohne dieses trennt ihn eine undurchdringliche Mauer vom lebendigen Gefühl, Mensch unter Menschen zu sein.

Daraus erklärt sich die ungemeine Bedeutung der wahrhaften und nicht verklausulierten Beichte, eine Wahrheit, die wohl allen Initiationen und Mysterienkulten des Altertums bekannt war, wie der antike Mysterienspruch beweist: »Lass los von dir, was du hast, dann wirst du empfangen.«

Diesen Spruch nun können wir leicht als Motto der ersten Stufe der psychotherapeutischen Problematik begeben. Die Anfänge der Psychoanalyse nämlich sind im Grunde nichts anderes als die wissenschaftliche Wiederentdeckung einer alten Wahrheit; selbst der Name, der der ersten Methode gegeben wurde, nämlich *Katharsis* = Reinigung, ist ein geläufiger Begriff der antiken Einweihungen. Die ursprüngliche kathartische Methode besteht im Wesentlichen darin, dass der Kranke möglichst in den Hintergrund seines Bewusstseins versetzt wird, mit und ohne hypnotische Paraphernalia, also in einen Zustand, der in den östlichen Yogasystemen als Meditations- oder Kontemplationszustand gilt. Zum Unterschied mit dem Yoga aber ist der Gegenstand der Betrachtung das sporadische Auftauchen dämmerhafter Vorstellungsspuren, seien es Bilder, seien es Gefühle, die sich im dunklen

Hintergrund von der Unsichtbarkeit des Unbewussten loslösen, um dem einwärts gekehrten Blick wenigstens schattenhaft zu erscheinen. Auf diese Weise kommt Verdrängtes und Verlorenes wieder zurück. Schon das ist ein Gewinn – wenn auch gelegentlich ein peinlicher –, denn das Minderwertige und selbst das Verwerfliche gehört zu mir und gibt mir Wesenheit und Körper, es ist mein *Schatten*. Wie kann ich wesenhaft sein, ohne einen Schatten zu werfen? Auch das Dunkle gehört zu meiner Ganzheit, und indem ich mir meines Schattens bewusst werde, erlange ich auch die Erinnerung wieder, dass ich ein Mensch bin wie alle anderen. Auf alle Fälle ist mit dieser zunächst schweigenden Wiederentdeckung der eigenen Ganzheit der frühere Zustand, aus welchem die Neurose, das heißt der abgespaltene Komplex hervorging, wiederhergestellt. Durch Verschweigen kann die Isolierung verlängert werden mit einer nur teilweisen Besserung der Schäden. Durch das Bekenntnis aber werfe ich mich der Menschheit wieder in die Arme, befreit von der Last des moralischen Exils. Die kathartische Methode bezweckt das *völlige Bekenntnis*, und zwar nicht nur die intellektuelle Feststellung eines Tatbestandes durch den Kopf, sondern auch die Auslösung der zurückgehaltenen Affekte, die Feststellung des Tatbestandes durch das Herz.

Groß ist die Wirkung solchen Bekenntnisses auf das naive Gemüt, wie man sich wohl denken kann, erstaunlich oft der Heilerfolg. Doch nicht darin nur, dass einige Kranke geheilt werden, möchte ich die Hauptleistung unserer Psychologie auf dieser Stufe erblicken, sondern vielmehr in der systematischen Hervorhebung der Bedeutung des Bekenntnisses. Dieses nämlich geht uns alle an. Alle sind von allen durch Geheimhaltung irgendwie getrennt, und die Abgründe zwischen den Menschen sind überspannt von den trügerischen Brücken der Meinungen und Illusionen als leichtfertiger Ersatz für die standhafte Brücke des Bekenntnisses.

Damit möchte ich um alles in der Welt keine Forderung ausdrücken. Man kann sich ja gar nicht ausdenken, wie geschmacklos ein allgemeines gegenseitiges Sündenbekenntnis wäre. Die

Psychologie stellt nur fest, dass hier ein wunder Punkt erster Ordnung liegt. Dieser Punkt kann nicht unmittelbar in Behandlung genommen werden, denn er ist an sich wieder ein Problem mit ganz besonders spitzigen Hörnern, wie uns die nächste Stufe, nämlich die der *Aufklärung*, klarmachen wird.

Es ist ohne weiteres einleuchtend, dass die neue Psychologie auf der Bekenntnisstufe stehen geblieben wäre, wenn die Katharsis sich als Allheilmittel bewährt hätte. Erstens und vor allem gelingt es nicht immer, die Patienten so weit dem Unbewussten anzunähern, dass sie den Schatten wahrzunehmen vermögen. Vielmehr sind viele – und dies besonders komplizierte, bewusstsstarke Naturen – so sehr im Bewusstsein verankert, dass nichts sie davon loszureißen vermag. Sie können die heftigsten Widerstände gegen jeden Versuch der Zurückdrängung des Bewusstseins entwickeln, sie wollen mit dem Arzt bewusst reden und ihre Schwierigkeiten verstandesmäßig darstellen und erörtern. Zu bekennen haben sie genug, dafür müssen sie sich nicht an das Unbewusste wenden. Solche Patienten verlangen eine ganze Technik der Annäherung an das Unbewusste.

Dies ist die eine Tatsache, welche die kathartische Methode in ihrer Anwendung von vornherein bedeutend beschränkt. Die andere Beschränkung kommt nachträglich und führt gleich in die Problematik der zweiten Stufe, der Aufklärung, hinein. Nehmen wir an, dass in einem bestimmten Fall das kathartische Bekenntnis stattgefunden hat, die Neurose ist verschwunden, das heißt die Symptome sind unsichtbar geworden. Der Patient könnte als geheilt entlassen werden. Er – oder sie besonders – kann aber nicht weg. Der Patient ist anscheinend durch das Bekenntnis an den Arzt gebunden. Wird diese anscheinend unsinnige Bindung gewaltsam abgeschnitten, so gibt es einen böartigen Rückfall. Bezeichnender- und sozusagen auch merkwürdigerweise kann in gewissen Fällen auch keine Bindung eintreten, der Patient geht scheinbar geheilt von dannen und ist nun dermaßen fasziniert von seinem Seelenhintergrund, dass er fortfährt, Katharsis mit

sich selber zu treiben auf Kosten seiner Lebensanpassung. Er ist an das Unbewusste gebunden, an sich selber und nicht an den Arzt. Diesen Patienten ist es offenbar so gegangen wie weiland dem Theseus und seinem Gefährten Peirithoos, die in den Hades hinunterstiegen, um die Göttin der Unterwelt heraufzuholen; und wie sie sich dort, vom Abstieg ermüdet, für eine Weile hinsetzten, konnten sie nicht mehr aufstehen, weil sie am Felsen festgewachsen waren.

Diese merkwürdigen und unvorhergesehenen Zufälle erfordern ebenso sehr Aufklärung wie die ersterwähnten Fälle, die sich für die guten Absichten der Katharsis als unzugänglich erwiesen. Obschon die beiden Kategorien von Patienten anscheinend gänzlich verschieden sind, setzt die Aufklärung für beide am gleichen Punkt ein, nämlich bei den Fixierungen, wie Freud richtig erkannt hat. Unmittelbar deutlich wird diese Tatsache bei der letzten Kategorie und besonders bei den Fällen, die nach erfolgter Katharsis an den Arzt gebunden sind. Ähnliches hat man schon als unangenehme Folge der hypnotischen Behandlung beobachtet, ohne aber zu verstehen, was die inneren Mechanismen einer solchen Bindung sind. Es hat sich nun herausgestellt, dass die fragliche Bindung in ihrem Wesen etwa der Beziehung zwischen Vater und Kind entspricht. Der Patient gerät in eine Art kindlicher Abhängigkeit, deren er sich auch mit seiner vernünftigen Einsicht nicht erwehren kann. Die Fixierung kann sogar eine ganz außerordentliche Kraft haben, dermaßen erstaunlich, dass man dahinter schon ganz ungewöhnliche Motive vermuten dürfte. Da nun die Bindung ein Vorgang ist, der außerhalb des Bewusstseins verläuft, so kann das Bewusstsein des Patienten nichts darüber aussagen; darum erhob sich die Frage, wie man dieser neuen Schwierigkeit beikommen könne. Offenbar handelt es sich um eine neurotische Bildung, um ein neues Symptom, das geradezu durch die Behandlung veranlasst wurde. Das unverkennbare äußere Kennzeichen der Lage ist, dass das gefühlsbetonte Erinnerungsbild des Vaters auf den Arzt übertragen wurde, wodurch der

Arzt nolens volens als Vater erscheint und als solcher den Patienten gewissermaßen zum Kind macht. Natürlich ist die Kindlichkeit des Patienten nicht erst jetzt entstanden, sondern sie war immer vorhanden, aber sie war zuvor verdrängt. Jetzt tritt sie an die Oberfläche und will die kindlich-familiäre Situation wiederherstellen, da man nun den längst vermissten Vater wiedergefunden hat. Freud nannte dieses Symptom passenderweise *Übertragung*. Dass eine gewisse Abhängigkeit vom hilfreichen Arzt eintritt, ist zunächst eine ganz normale und menschlich verstehbare Erscheinung. Das Abnorme und Unerwartete daran ist nur ihre ungemaine Zähigkeit und Unzugänglichkeit für die bewusste Korrektur.

Es ist eine der Hauptleistungen Freuds, die Natur dieser Bindung in ihren biologischen Aspekten wenigstens aufgeklärt und damit einen bedeutsamen Fortschritt der psychologischen Erkenntnis überhaupt ermöglicht zu haben. Es ist heute unzweifelhaft nachgewiesen, dass die Bindung durch die Existenz unbewusster Phantasien verursacht wird. Diese Phantasien haben in der Hauptsache einen sogenannten *inzestuösen* Charakter. Damit ist die Tatsache, dass die Phantasien unbewusst bleiben, anscheinend hinlänglich erklärt, denn man kann auch vom skrupulösesten Bekenntnis nicht erwarten, dass es solche Phantasien, die kaum irgendwie bewusst waren, beichten sollte. Obschon Freud von den Inzestphantasien immer so spricht, als ob sie verdrängt wären, so hat vermehrte Erfahrung doch ergeben, dass sie in sehr vielen Fällen entweder gar nie Inhalt des Bewusstseins oder doch wenigstens nur in den schattenhaftesten Andeutungen bewusst waren, infolgedessen sie auch nicht von bewusster Absicht verdrängt werden konnten. Nach dem Stand der neueren Forschung ist es daher wahrscheinlicher, dass die Inzestphantasien in der Hauptsache stets unbewusst waren und blieben, bis sie durch die analytische Methode ans Tageslicht recht eigentlich gezerrt wurden. Damit soll aber nicht gesagt sein, dass das Heraufholen von Unbewusstem ein verwerflicher Eingriff in die Natur sei. Es ist

natürlich etwas wie eine seelenchirurgische Operation, die aber unbedingt nötig ist, indem die Inzestphantasien den Symptomkomplex der Übertragung veranlassen. Diese ist zwar anscheinend ein Kunstprodukt, hat aber nichtsdestoweniger einen abnormen Aspekt.

Während die kathartische Methode im Wesentlichen bewusstseinsfähige Inhalte, die normalerweise Bewusstseinstteile sein sollten, dem Ich wieder zurückbringt, holt die Aufklärung der Übertragung Inhalte herauf, die in solcher Form kaum je bewusstseinsfähig waren. Das ist der prinzipielle Unterschied zwischen der Bekenntnis- und der Aufklärungsstufe.

Wir sprachen vorhin von zwei Kategorien von Fällen, von solchen, die sich für Katharsis unzugänglich erweisen, und von solchen, die nach erfolgter Katharsis der Fixierung verfallen. Von jenen, die Fixierung respektive Übertragung entwickeln, handelten wir bereits. Neben diesen gibt es aber, wie schon erwähnt, solche, die keine Bindung an den Arzt, sondern vielmehr an ihr eigenes Unbewusstes hervorbringen und sich darin einspinnen. In diesen Fällen wird das Elternbild nicht auf ein menschliches Objekt übertragen, sondern bleibt eine Phantasievorstellung, die aber die gleiche Anziehungskraft ausübt und die gleiche Bindung bewirkt wie die Übertragung. Die erste Kategorie, die sich der Katharsis nicht bedingungslos ergeben kann, erklärt sich im Licht der Freud'schen Forschung durch die Tatsache, dass die betreffenden Patienten, noch bevor sie in die Behandlung eintreten, in einem Identitätsverhältnis zu den Eltern stehen, welches ihnen jene Autorität, Unabhängigkeit und Kritik verschafft, vermöge deren sie sich der Katharsis erfolgreich widersetzen. Es sind dies hauptsächlich gebildete, differenzierte Persönlichkeiten, die nicht wie die anderen der unbewussten Tätigkeit der Elternimago hilflos zum Opfer fielen, sondern sich dieser Aktivität dadurch bemächtigten, dass sie sich unbewusst mit den Eltern identisch setzten.

Dem Übertragungsphänomen gegenüber versagt das bloße Bekenntnis, weshalb Freud sich auch zu wesentlichen Änderun-

gen der ursprünglichen kathartischen Methode von Breuer veranlasst sah. Was er nunmehr tat, nannte er »Deutungsmethode«.

Diese Fortentwicklung ist durchaus logisch, denn das Übertragungsverhältnis im Besonderen verlangt nach Aufklärung. Wie sehr es dies tut, davon kann sich der Laie wohl kaum Rechenschaft geben, umso mehr aber der Arzt, der sich plötzlich in einem Gewebe unverständlicher, phantastischer Auffassungen eingesponnen findet. Was der Patient auf den Arzt überträgt, muss gedeutet, das heißt aufgeklärt werden. Da nun der Kranke selber gar nicht weiß, was er überträgt, so ist der Arzt genötigt, die erhältlichen Phantasiebruchstücke des Patienten der deutenden Analyse zu unterziehen. Die nächsten und wichtigsten Produkte dieser Art sind die *Träume*. Freud hat das Traumgebiet deshalb zunächst ausschließlich auf den Gehalt an verdrängten, weil unvereinbaren Wünschen untersucht und bei dieser Arbeit jene inzestuösen Inhalte entdeckt, von denen ich vorhin sprach. Natürlich ergaben sich bei dieser Nachforschung nicht bloß inzestuöse Materialien im engeren Sinne, sondern überhaupt alle erdenklichen Schmutzigkeiten, deren die menschliche Natur fähig ist. Und diese Liste ist bekanntlich sehr lang. Es bedarf schon einer ganzen Lebensarbeit, um sie auch nur einigermaßen zu erschöpfen.

Das Ergebnis der Freud'schen Aufklärungsmethode ist eine minuziöse Ausarbeitung der menschlichen Schattenseite, wie sie keine Zeit vor uns je kannte. Es ist das denkbar wirksamste Gegengift gegen alle idealistischen Illusionen über das Wesen des Menschen. Man darf sich daher nicht wundern, dass sich überall der gewaltigste Widerstand gegen Freud und seine Schule erhob. Von den prinzipiellen Illusionisten will ich nicht sprechen, sondern ich möchte bloß hervorheben, dass unter den Gegnern der Aufklärungsmethode auch nicht wenige sind, die keine Illusion über den menschlichen Schatten haben und doch den Einwand erheben, dass man den Menschen nicht einseitig von seiner Schattenseite her erklären darf. Schließlich ist ja nicht der Schatten das Wesentliche, sondern der Körper, der den Schatten erzeugt.