Prof. Dr. Samuel Pfeifer

DAS UNBEWUSSTE ERGRÜNDEN

ZUGANGSWEGE – TRENDS - MYTHEN

Vorbemerkung

- Im Vordergrund steht die Psychodynamik des Unbewussten
- Schwerpunkte: psychologische / therapeutische Zugänge zum Unbewussten und nicht die neurobiologischen Aspekte des Unterbewussten oder der Träume. Diese wurden in anderen Beiträgen dieser Ringvorlesung ausführlich beleuchtet.

Fallbeispiel 1: Panik aus dem Nichts heraus

«Ich weiß nicht, was mit mir los ist! Ich verstehe das nicht!»

- Eine Frau, 43 Jahre alt, wird mit einem akuten Nervenzusammenbruch auf die Notfallstation gebracht. Sie verbrachte ein Wochenende allein in einem Wellnesshotel – so war das mit ihrem vielbeschäftigten Ehemann abgesprochen.
- Am Samstag-Nachmittag rief sie in großer Verzweiflung den Zimmerservice – sie brauche einen Arzt. Symptome: Plötzlich einsetzende Panikattacke mit Herzklopfen, Schwitzen, rasche Atmung (Hyperventilation). Die Angst sei so groß, sie könne hier nicht eine Stunde länger bleiben. Sie war so schwach, dass sie nicht gehen konnte und wurde dann liegend ins Spital gebracht.

Der Mensch, wie jedes lebende Geschöpf, denkt immerfort, aber weiß es nicht. Das bewußt werdende Denken ist nur der kleinste Teil…

Friedrich Nietzsche

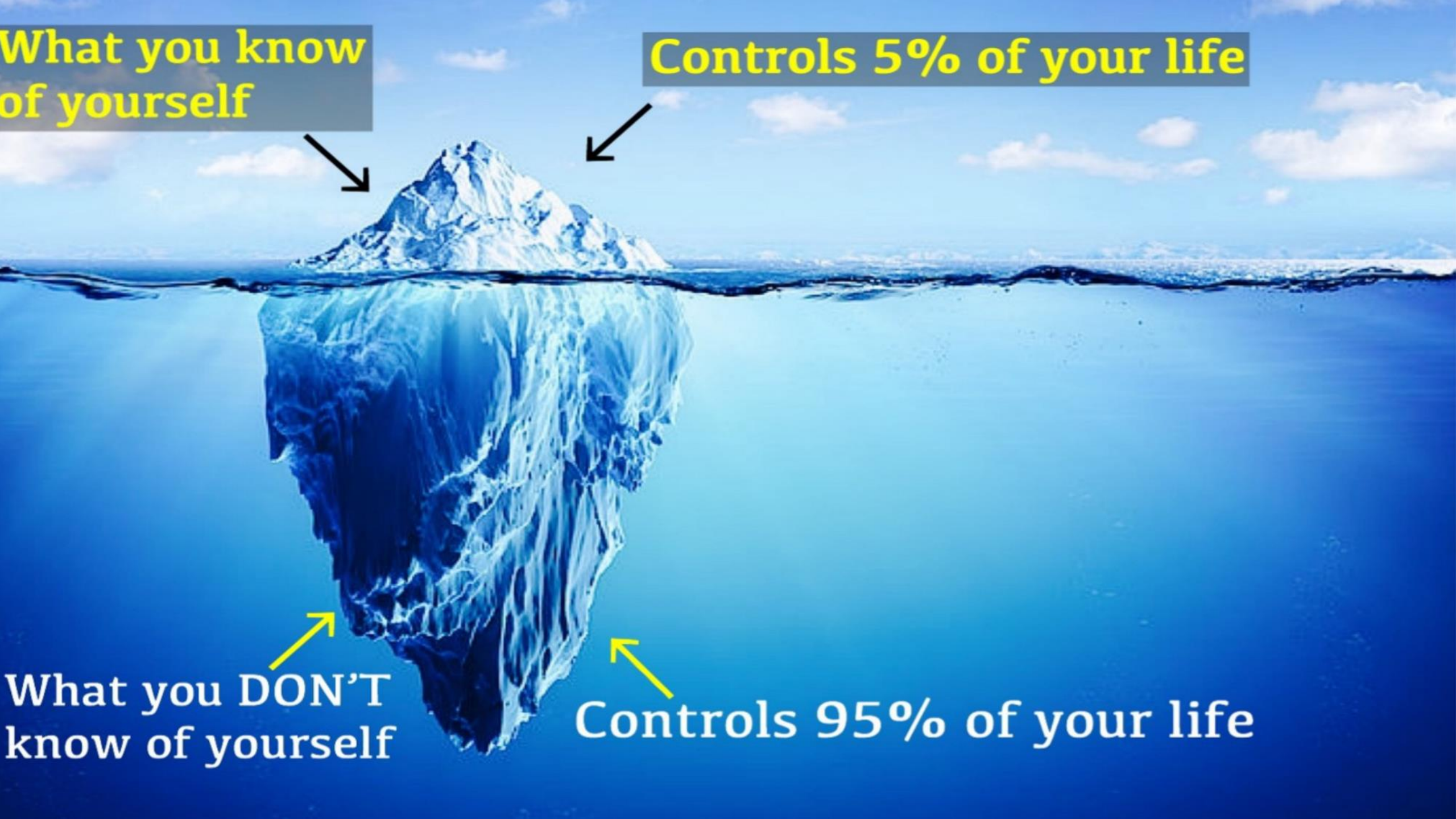
„Das Unbewußte ist das eigentlich reale Psychische, uns nach seiner inneren Natur so unbekannt
wie das Reale der Außenwelt.

Sigmund Freud

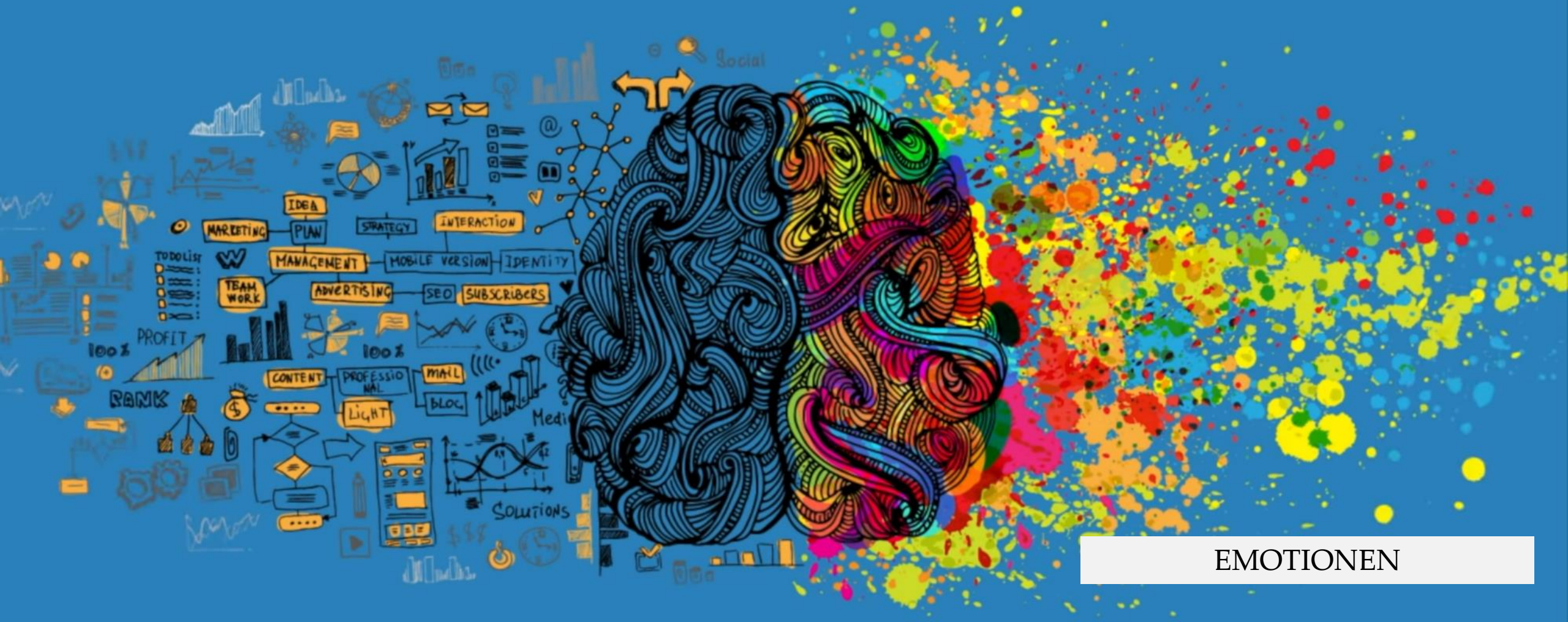
Definition

Als **Unbewusstes** wird das philosophische und humanwissenschaftliche Konstrukt bezeichnet, dass menschliches Denken, Fühlen und Handeln nicht nur von bewussten Entscheidungen und Vorgängen bestimmt wird, sondern ebenso von Strebungen, Triebimpulsen, Strukturen oder Konflikten, die dem Bewusstsein, zeitweise oder grundsätzlich, verborgen sind und somit nicht von ihm kontrolliert werden können.

(Markus Antonius Wirtz (Hrsg.): Dorsch. Lexikon der Psychologie. Stichwort: Unbewusstes)

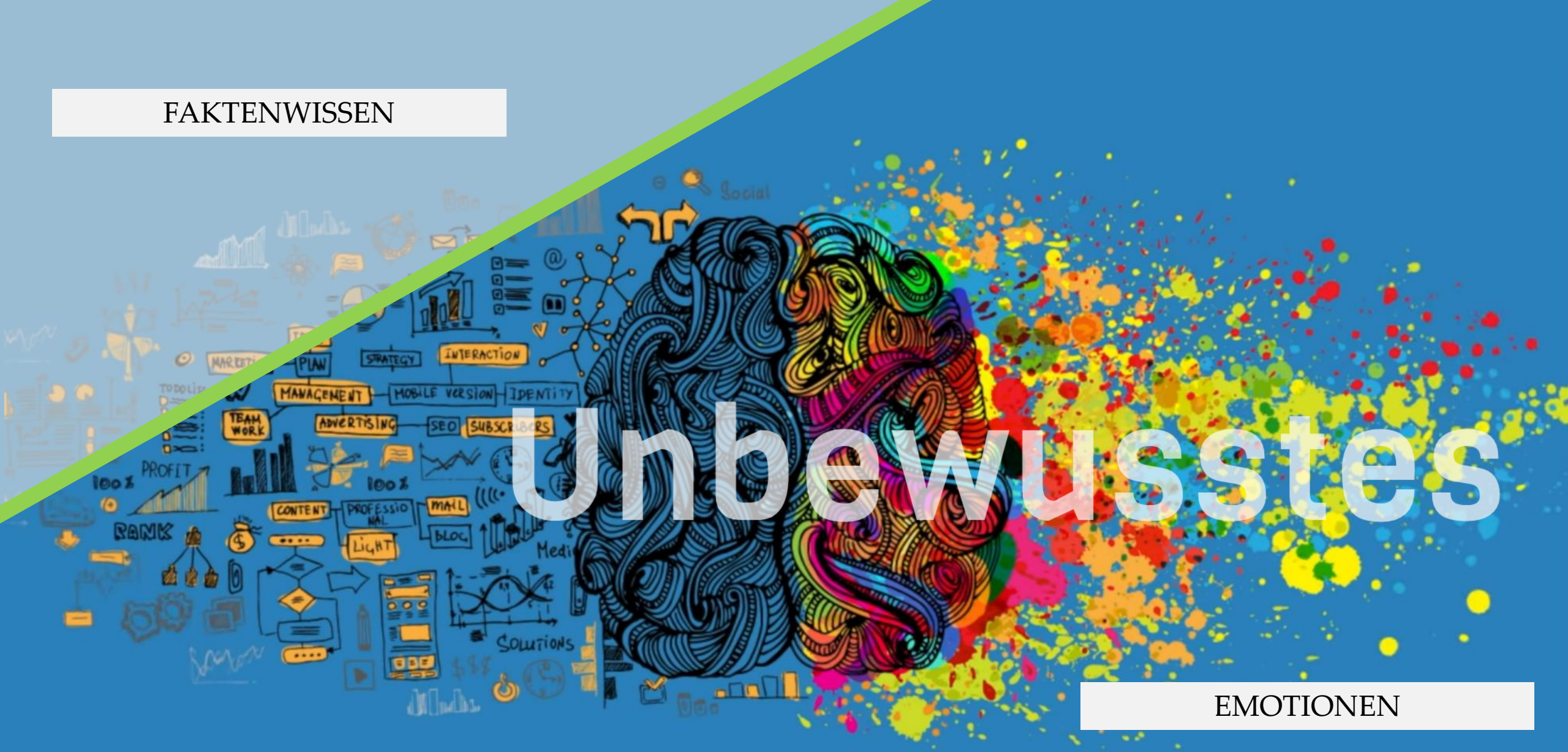

What you know of yourself
Controls 5% of your life
What you DON'T know of yourself
Controls 95% of your life

FAKTENWISSEN



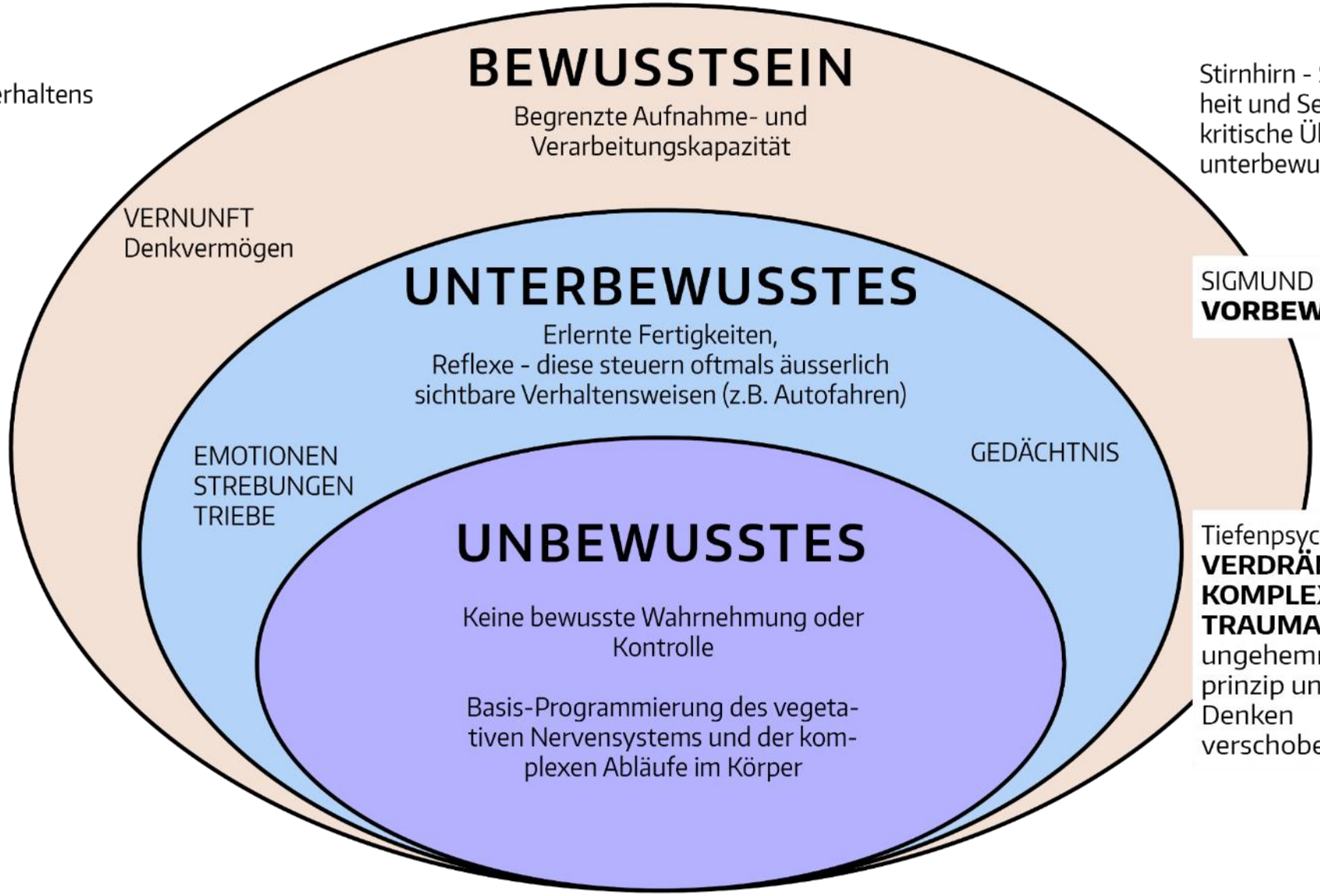
EMOTIONEN

FAKTENWISSEN



EMOTIONEN

Willenskraft -
Kontrolle des Verhaltens



Stirnhirn - Selbstbewusstheit und Selbstkontrolle; kritische Überprüfung der unterbewussten Emotionen

SIGMUND FREUD:
VORBEWUSSTES

Tiefenpsychologie:
VERDRÄNGTE KOMPLEXE TRAUMAFOLGEN
ungehemmtes Lustprinzip und prälogisches Denken
verschobene Realität

Die energetische Ökonomie des Gehirns

Wir können nur funktionieren, wenn wir den Großteil unserer Erinnerungen und erlernten Fakten / Fertigkeiten ins Unterbewusste verschieben.
Bewusstsein verbraucht 80 % unserer Energie, weil es ständig neue Vernetzungen, Synapsen, Transmitter und neuro-biologische Muster erzeugen muss.

Kennzeichen des Unterbewusstseins (nach Freud)

Kennzeichnend für das Ubw sind die ungehemmte Vorherrschaft des Lustprinzips und die Primärprozesshaftigkeit als prälogische Denk- bzw. Funktionsweise: Die äußere Realität ist durch eine rein psychische ersetzt, Ereignisse sind nicht zeitlich und räumlich geordnet, Gegensätze können aufgehoben sein, Personen und Inhalte verschoben oder verdichtet.

Wie zeigt sich das Unterbewusste?

Äusserungen in der Normal-psychologie

- Die Textur unserer Persönlichkeit (Temperament)
- Intuition
- Spontane Fehlleistungen (Witz, Versprecher)
- Erkennen von subtilen Signalen
- Die Liebe

TRÄUME

Dysfunktionale Äusserungen des Unbewussten (Was bringt Menschen in die Therapie?)

- Angst und Depression
- Psychosomatik
- Posttraumatische Reaktionen
- Destruktive Persönlichkeitsmuster
- Weitere?

Marburger Institut für Religion & Psychotherapie

Prägende Emotionen des Unbewussten:

Angst, Aggression, Stolz, Scham und Kompensation, Minderwertigkeitsgefühle, Sympathie und Antipathie, Schuldgefühle, Sexualität

Die Versagung eines Wunsches / Triebes / Bedürfnisses oder die Verletzung eines Grundbedürfnisses führt zu unterbewussten „Komplexen“, die dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich sind.

«Das habe ich getan, sagt mein Gedächtnis. Das kann ich nicht getan haben, sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich – gibt das Gedächtnis nach.»

Friedrich Nietzsche über das Verdrängen.

Das Unbewusste im Film

«Das Unterbewusstsein ist wie tiefes Wasser und wenn wir träumen, schießen Bilder wie Fontänen heraus.»

der Psychoanalytiker Max Liebermann
in der TV-Serie «Vienna Blood»

Erweiterung des Verdrängungsbegriffs / der Motive

BILD: «Nachtmahr», von Adolph Füssli

- Es werden nicht nur erotische / moralische Konflikte verdrängt.
- Verdrängung dient auch dazu, Leid, Schmerz und Unlust, sowie schmerzliche Erinnerungen zu verdrängen.
- Ziel: Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts

Angeregt durch Schopenhauer (1788 – 1860), der sich auch schon vor Sigmund Freud mit Verdrängung als psychischem Mechanismus beschäftigt hatte.

Fallbeispiel 2: Beleidigt und verraten

- Ein Professor für Quantenchemie hadert mit seinem Schicksal. Ständig hat er sich darauf verlassen, dass gute Freunde ihm helfen, eine Professur an einer Prestige-Uni zu erhalten, und dann war er jeweils der zweite oder der dritte, aber nie der erste. Er fühlt sich zunehmend verraten, hintergangen, schlecht behandelt, verletzt. Aber er kann nicht mit dem «Übeltäter» reden – der ist viel zu beschäftigt.
- ***Vordergründig hat er sich mit der Situation arrangiert, aber in der Nacht kommen die Figuren in den Träumen hoch.***

Marburger Institut für Religion & Psychotherapie

Konflikt-Abwehr-Modell (Freud)

Das triebhaft-vitale Unbewusste wird in der Dynamik der Affektunterdrückung „verinnerlicht“, verdrängt;
Wesentliche Kraft: hypertrophe Schuldgefühle,
befeuert durch hohe Ideale,
starre kulturelle Regeln und Tabus.

Fallbeispiel 1 – die Auflösung

«Ich weiß nicht, was mit mir los ist! Ich verstehe das nicht!»

- Eine Frau, 43 Jahre alt, wird mit einem akuten Nervenzusammenbruch auf die Notfallstation gebracht. Sie verbrachte ein Wochenende allein in einem Wellnesshotel – so war das mit ihrem vielbeschäftigten Ehemann abgesprochen.
- Am Samstag-Nachmittag rief sie in großer Verzweiflung den Zimmerservice – sie brauche einen Arzt. Symptome: Plötzlich einsetzende Panikattacke mit Herzklopfen, Schwitzen, rascher Atmung (Hyperventilation). Die Angst sei so groß, sie könne hier nicht eine Stunde länger bleiben. Sie war so schwach, dass sie nicht gehen konnte und wurde dann liegend ins Spital gebracht.

Was steckte dahinter – Welche unbewusste Motivation?

- Frau W. hatte eine äußerlich intakte Ehe, eine 17-jährige Tochter, Ehemann im eigenen Geschäft sehr beansprucht.
- Hohe Werte: Treue und Familiensinn aus christlicher Motivation.

UND JETZT DAS:

- Vor einem halben Jahr lernte sie einen Mann im Chat kennen. In ihr erwachte eine Leidenschaft, die sie seit Jahren nicht mehr erlebt hatte.
- An diesem Wochenende wollten sich die beiden in dem Wellnesshotel treffen.

Konflikt-Abwehr-Modell (Freud)

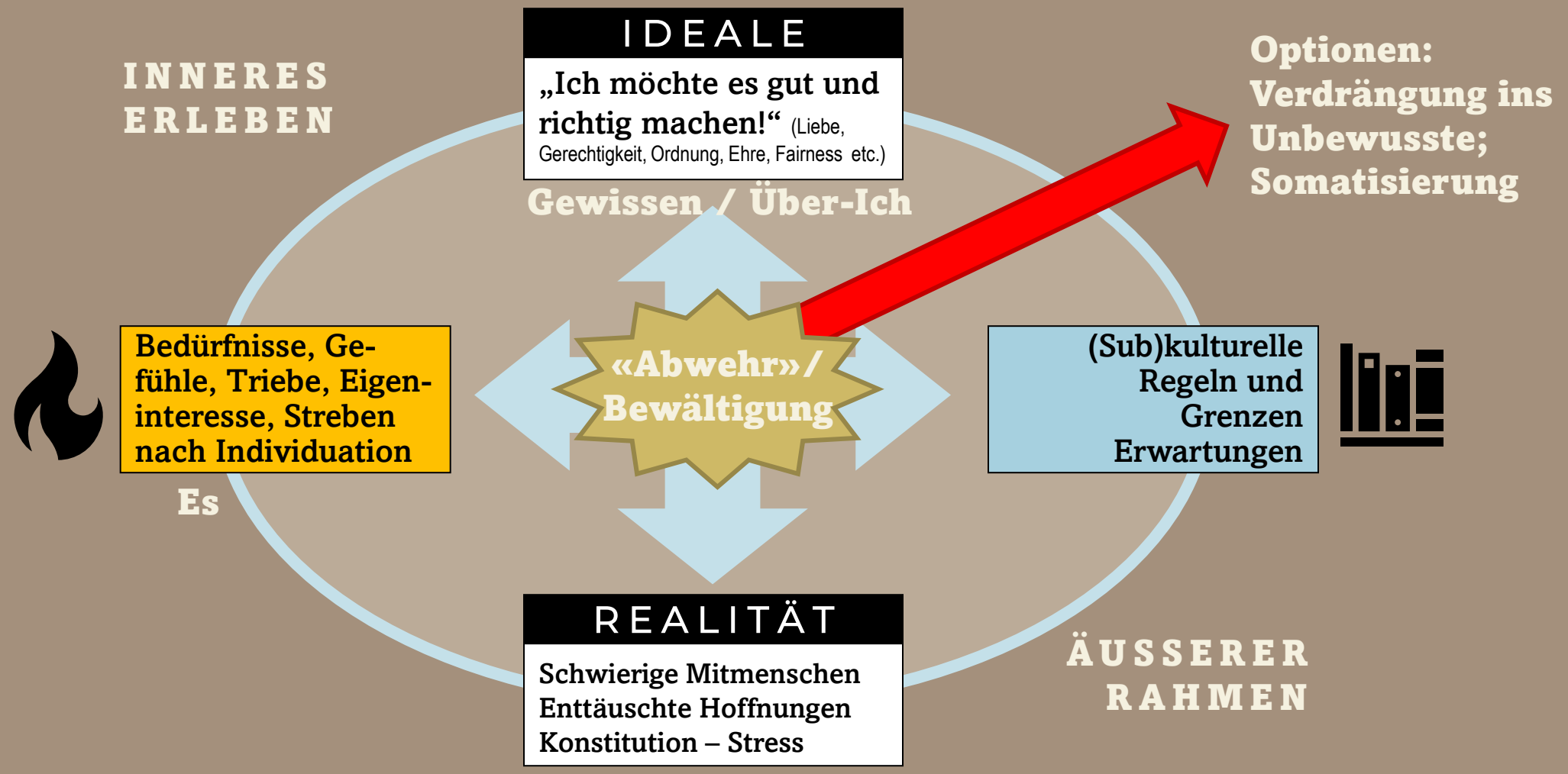
Das triebhaft-vitale Unbewusste wird in der Dynamik der Affektunterdrückung „verinnerlicht“, verdrängt;
Wesentliche Kraft: hypertrophe Schuldgefühle,
befeuert durch hohe Ideale,
starre kulturelle Regeln und Tabus.

Frau W. war in einem tiefen Konflikt zwischen der Leidenschaft zu einem anderen Mann und ihren Werten:

Die Folge: erotische Erregung und gleichzeitig Schuldgefühle.

Die Panikattacke verunmöglichte das Rendezvous.

Spannungsfelder / Konflikte



Das topische Modell des Unbewussten

ÜBER-ICH

Das Bewusste Denken
Erkennen
Reflektieren

ICH

Das Verdrängte /
Dunkle
Das Unterbewusste
Die Tiefenperson

E S

Eine Geheimsprache? Ein verborgener Sinn?

- «Fehlleistungen, Symptome und Träume werden in der Psychoanalyse als Manifestationen des Unbewussten betrachtet, als eine Art Geheimsprache, in der verbotene und tabuisierte Inhalte andeutungsweise und verschlüsselt weitergegeben werden.»

- Sigmund Freud unterstellt darin immer einen Sinn, «eine Bedeutung, eine Absicht, Tendenz und Stellung in einer Reihe von psychischen Zusammenhängen.»

  - *Zitate nach Gödde & Buchholz: Unbewusstes. Psychosozial-Verlag*

Erweiterung in der Horizontale / Sozialpsychologie

ICH

zwischenmenschliche Beziehungen

Soziale Resonanz
Kulturelle Konventionen
Interpersonelle Konflikte

Neuere tiefenpsychologische Denkrichtungen

Nicht nur internalisierte, verdrängte seelische Konflikte, sexuell motiviert

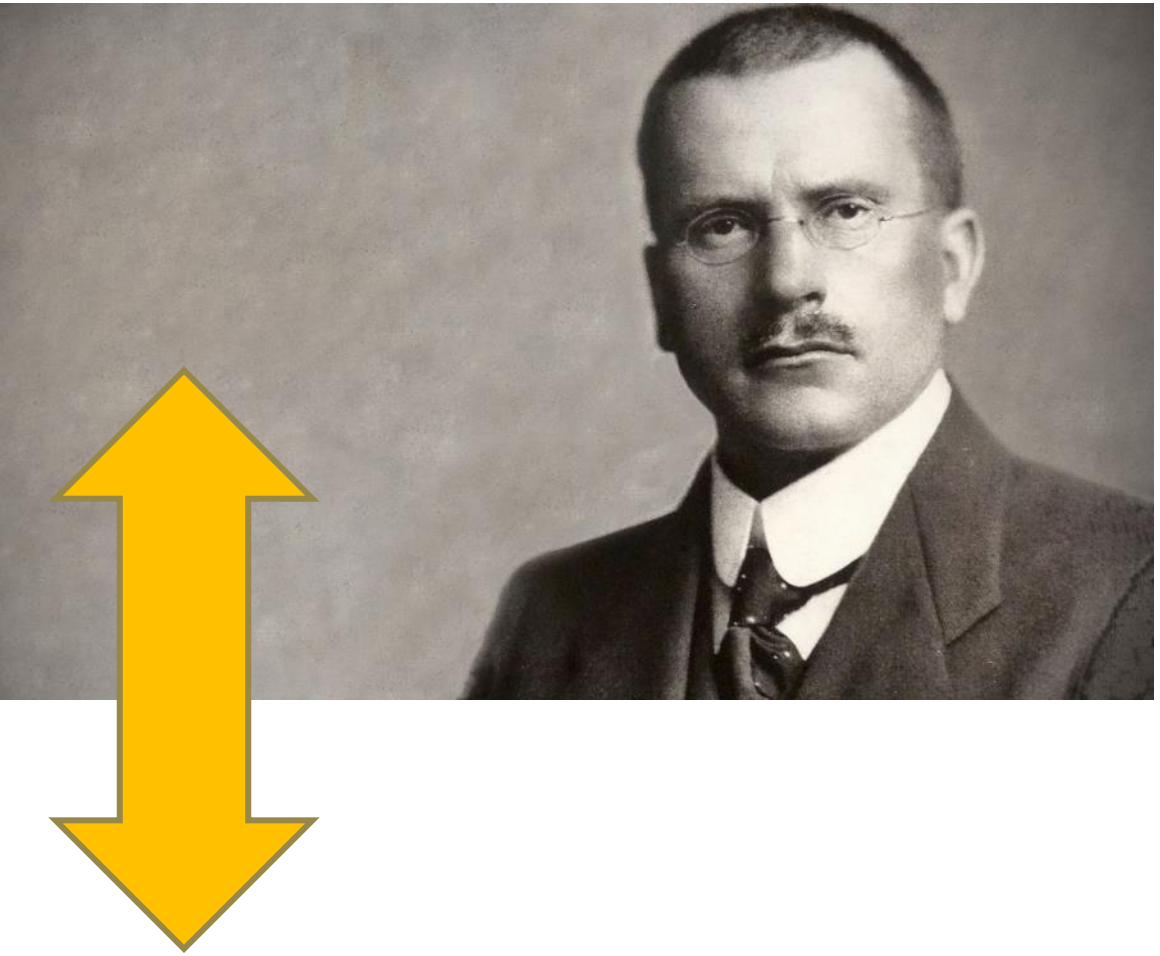
sondern

Objektbeziehungs-Theorie

Interpersonelle Psychotherapie spez. bei Depression

Systemische Therapie

C.G. Jung: Kollektives Unbewusstes



- Kollektives Unbewusstes und persönliches Unbewusstes verbinden sich miteinander. Das kollektive Unbewusste, drückt sich in Träumen als Archetypen aus – Helden und Bösewichte, mythische Heiler und Weise.
- Aufgabe des Menschen ist es sich der Inhalte bewusst zu werden, die aus dem Unbewussten heraufdrängen,
- ***die Individuation des Einzelnen.***

C.G. Jung und sein Konflikt mit Sigmund Freud

Jung definierte die Libido als Lebensenergie oder Lebenskraft, die sich, abhängig von unseren Bedürfnissen, etwa Essen oder Sex, entsprechend verändere. Von dieser Annahme unterschied sich Freuds Konzept der Libido. Für ihn ging es **vorrangig um eine sexuelle Energie,** die sich, während der psychosexuellen Entwicklung des Menschen, in verschiedenen Körperregionen ansammelte.

- Was sind die prägenden unbewussten Motive?
- ***Sigmund Freud: Libido, primär sexuelle Energie und ihre Blockaden.***
- ***C.G. Jung: Lebensenergie oder Lebenskraft.***

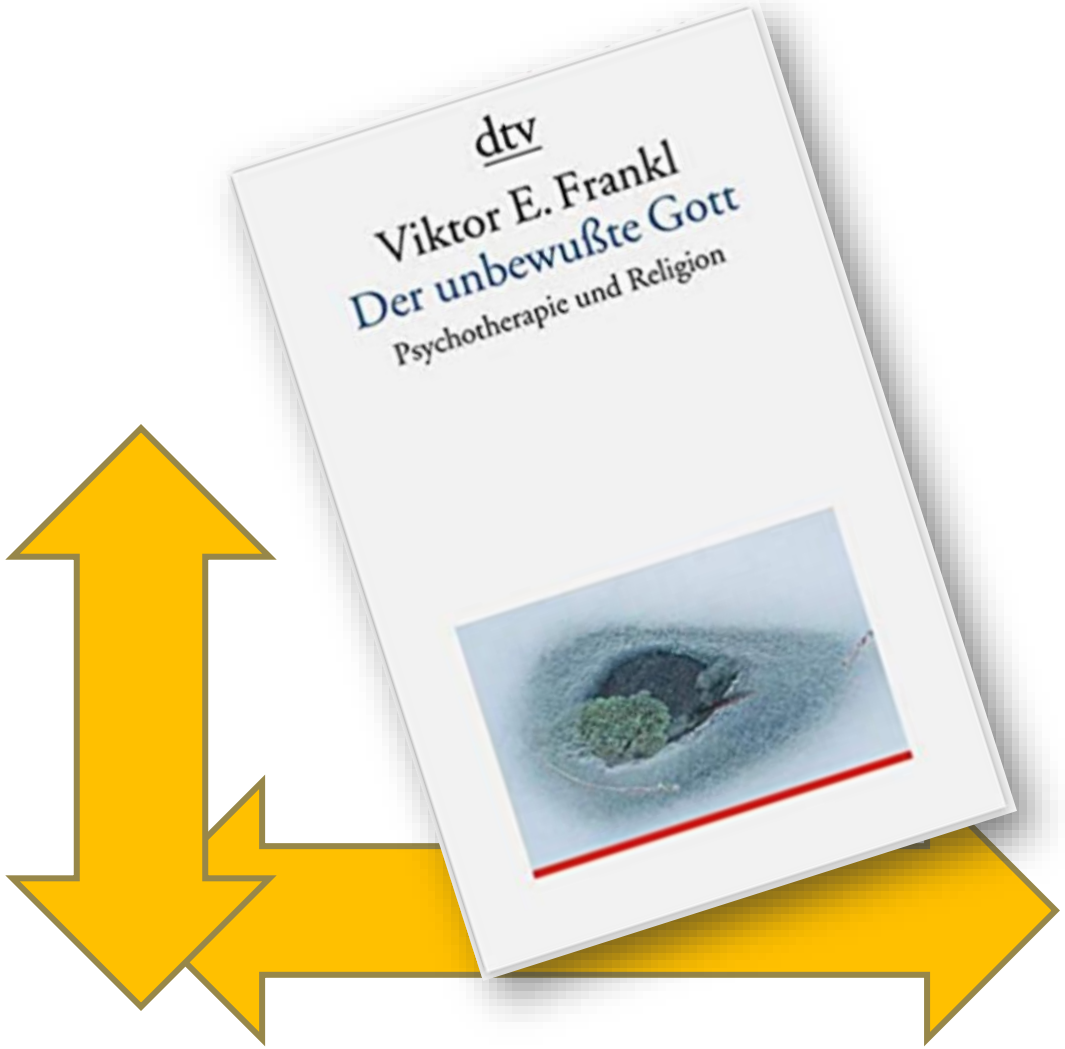
Drei topische Modelle

FREUD / JUNG		FREUD		Interpersonelle Theorien
		ÜBER-ICH		AUSSEN (Andere)
				ZWISCHEN (Interaktion)
BEWUSSTES		ICH		INNEN (Selbst)
VORBEWUSSTES				
UNBEWUSSTES		ES		
KOLLEKTIVES UNTERBEWUSSTES				

Alfred Adler: Die Suche nach Bedeutung

- Schlüsselbegriffe: Machtstreben, Minderwertigkeit und Kompensation
- Der Mensch sucht nach Bedeutung; erhält er diese nicht, so kommen verschiedene psychische Mechanismen in Gang, um dies zu verbergen.

Viktor Frankl: Der unbewusste Gott



- Unbewusstes = Tiefenperson
- Ich = der personale Kern
- Aufgabe des Menschen = Verantwortung übernehmen, Suche nach Sinn
- Kritik an Freud: „Die Psychoanalyse depersonalisiert den Menschen geradezu“ (S.10)

Psychosomatik – wenn das Unbewusste durch den Körper spricht

Fallbeispiel 3: Meine Beine tragen nicht mehr

- Ein Mann, 64, ist daran, bei seiner Pensionierung sein Büro zu räumen. Eines Tages kommt er nicht mehr ohne Entschuldigung – er sitzt apathisch daheim: «Meine Beine tragen mich nicht mehr».
- ***>>> der Körper verweigert den Dienst;***
- In der Therapie kann er sagen: «Ich habe mein zweites Daheim verloren». Der innere Schmerz, die Sinnleere, die Angst vor einer Zukunft ohne Aufgabe.

Fallbeispiel 4: Ein Asthma-Anfall

- Eine 27-jährige Frau stellt sich auf der Notfallstation mit akutem Asthma vor, das aus heiterem Himmel aufgetreten war.
- ***Im Gespräch zeigt sich die dahinter liegende Dynamik:*** sie hatte einen neuen Freund, den sie zunehmend fordernd und dominant erlebte. Er plante mit ihr eine Reise nach Budapest. Ihr war es nicht wohl dabei, aber Flug und Hotel waren gebucht.
  Sie fühlte sich ausgeliefert, eingeengt, erstickt. >>> auf einmal trat das Asthma auf.
- Zitat: „Um diesen Anfall war ich schon sehr froh.“

Beispiel Asthma

- Eine 27-jährige Frau stellt sich auf der Notfallstation mit akutem Asthma vor, das aus heiterem Himmel aufgetreten war.
- ***Im Gespräch zeigt sich*** ***nde Dynamik:*** sie ... en sie zuneh... it ihr eine ... ohl ... en gebucht. S... ert, eingeengt, e... einmal trat das As... auf.

CAVE: Umkehrschluss. Nicht jedes Asthma ist Ausdruck emotionaler Einengung!

Trauma – die unbewussten Auswirkungen von Schmerz und Gewalt

Fallbeispiel 5: Dissoziation und Amnesie

» Eine 23-jährige Apothekenhelferin wird zunehmend auffällig. Sie vergisst was noch vor wenigen Stunden geschehen ist, sie verletzt sich selbst, sie zeigt völlig abrupte Umschwünge ihrer Stimmung von freundlich zu hasserfüllt. Manchmal driftet sie mitten in einem Gespräch in einen Zustand ab, wo sie nicht mehr antwortet und nicht mehr erreichbar ist.

Dissoziation – Der Hintergrund: Trauma

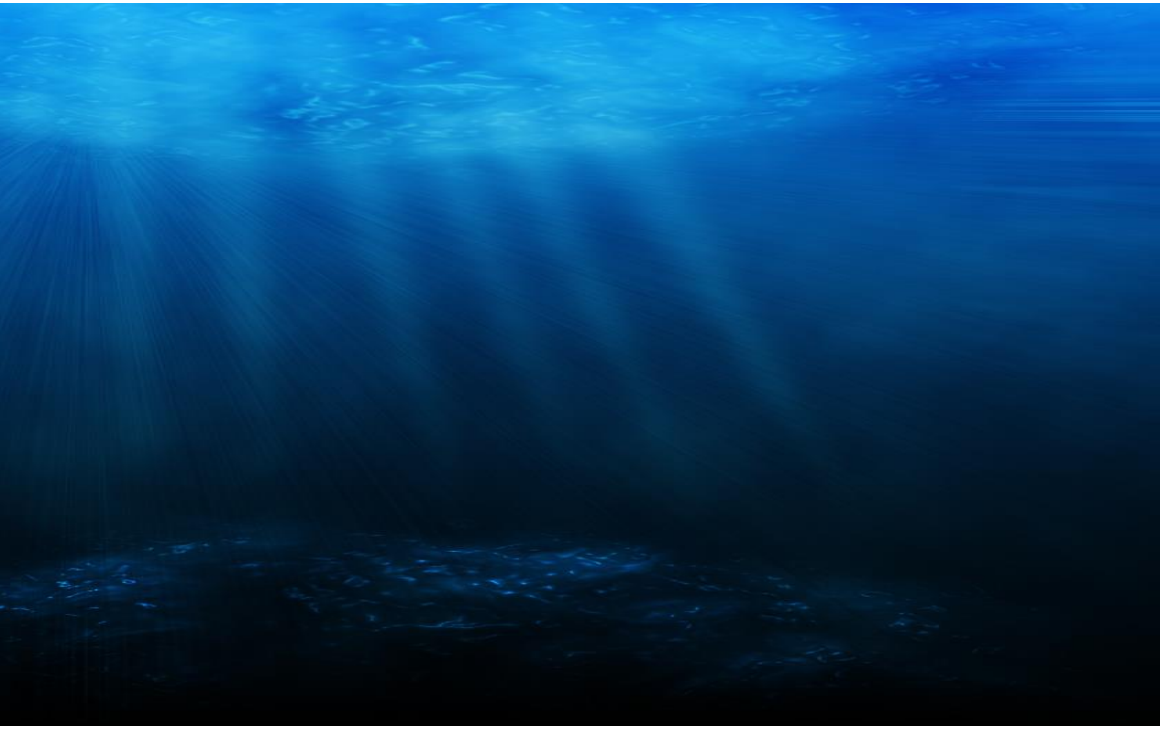
- Psychotherapie: als der Therapeut nachfragt, ob es etwas gegeben hat, was sie verletzt hat, driftet sie ab, die Augen gehen nach oben, sie hyperventiliert (Dissoziation).
- Schließlich erzählt sie von einer Vergewaltigung mit 17; Täter war ihr Grossvater
- Scham, Selbstbeschuldigung, Gefühl der Beschmutzung, absolutes Schweigen-Müssen.
- AKTUELLER AUSLÖSER: Jetzt ist der Großvater gestorben und alles kommt hoch.

Zugänge zum Unbewussten

- Gespräch: Analyse von Situationen und Reaktionen, von Geheimnissen und Konfliktlösungsmustern
- Kindheitserinnerungen (Adler)
- Abwehrmechanismen (Freud)
- Träume (Freud, Jung)
- Hypnose? / esoterische Zugänge: Rebirthing, holotropes Atmen, psychoaktive Drogen?

Marburger Institut für Religion & Psychotherapie

Klinische Zugänge zum Unbewussten



- Gespräch, freie Assoziation
- Emotionen
- Kreativität / Malen
- Rollenspiel
- Körperzentrierte Therapie
- Kontakt zum inneren Kind
- Familien stellen
- Hypnose

PATIENTENBILD:
Welche unbewussten
Themen kommen hier hoch?

Diskussion über Techniken und Modalitäten

- Couch oder Stuhl?
- Gespräch oder nonverbal?
- Die Bedeutung der Träume
- Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologische Themen?
- Gegenwart oder frühe Kindheit?
- Suggestion / Hypnose?

Esoterische Suche nach Wegen zum Unterbewussten

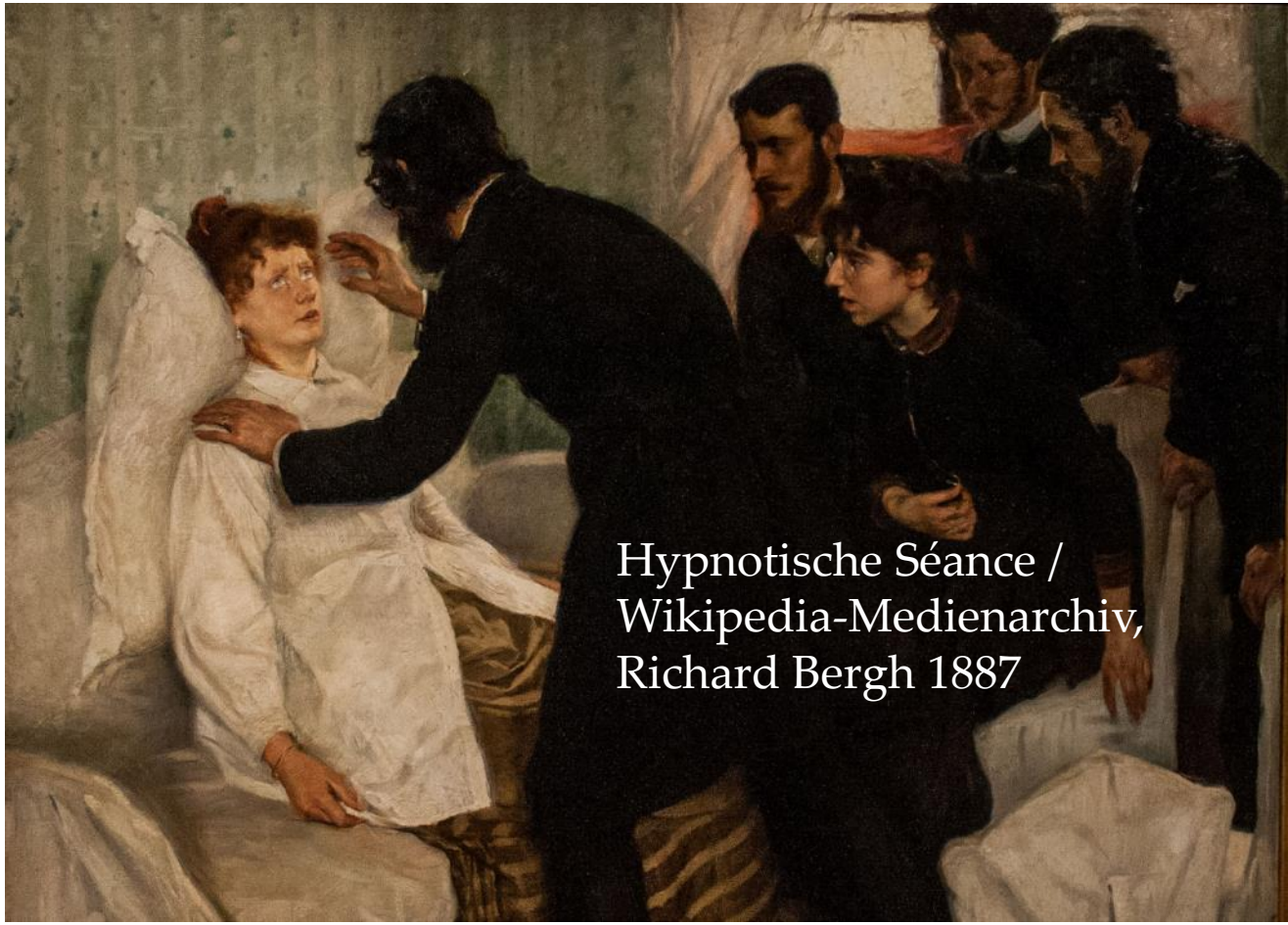
Schamane in Ecuador bei Ritual mit Ayahuasca Tee

- Schamanismus
- Rückführung / Reinkarnation
- Holotropes Atmen
- Ayahuasca
- U.v.a.m.

Alle trinken plötzlich Ayahuasca. Die Sehnsucht nach einem achtsamen Leben hat die Drogen erreicht

Ähnlichkeiten Hypnose und Schamanismus

Schamane in Ecuador bei Ritual mit Ayahuasca Tee



Hypnotische Séance / Wikipedia-Medienarchiv, Richard Bergh 1887

FALSE-MEMORY-SYNDROME

Vom Gedächtnis gefährlich getäuscht

Screenshot STERN

Vom Vater missbraucht? Manche Erinnerungen sind systematisch eingeredet und entsprechen nicht der Wahrheit

False Memory Syndrom

"Die Lebensberaterin, bei der ich Hilfe suchte, hat mir diese schreckliche Erinnerung systematisch eingeredet", sagt Andrea Kappelmann. "Ich sollte glauben, mein Vater hätte mich zum Sex gezwungen. Und meine Mutter habe davon gewusst." In ihrem Kopf seien nach und nach Bilder entstanden. "Doch diese Bilder hat es in Wirklichkeit nie gegeben", so die Wuppertalerin.

Kein Einzelfall.

Marburger Institut für Religion & Psychotherapie

Suggestion und die Gefahr falscher Erinnerungen

- Hypnose und Suggestion tragen in sich das Risiko der Entstehung von falschen Erinnerungen.
- Interpretationen aus der Reinkarnationstherapie sind sehr fragwürdig

- Falscher Umkehrschluss: Weil Angst und auffälliges Verhalten >>> frühkindliches, unbewusstes Trauma.
- Schwerwiegende Vorwürfe
- Zerwürfnis mit den Eltern, ohne Grund.
- Traumatisierung durch Therapie

Bewusstseins-erweiternde Drogen?

Bild: Serge Seydlitz / Die Zeit

LSD

Cannabis

Kokain

Psilocybin

Bewusstseinserweiternde Erfahrungen

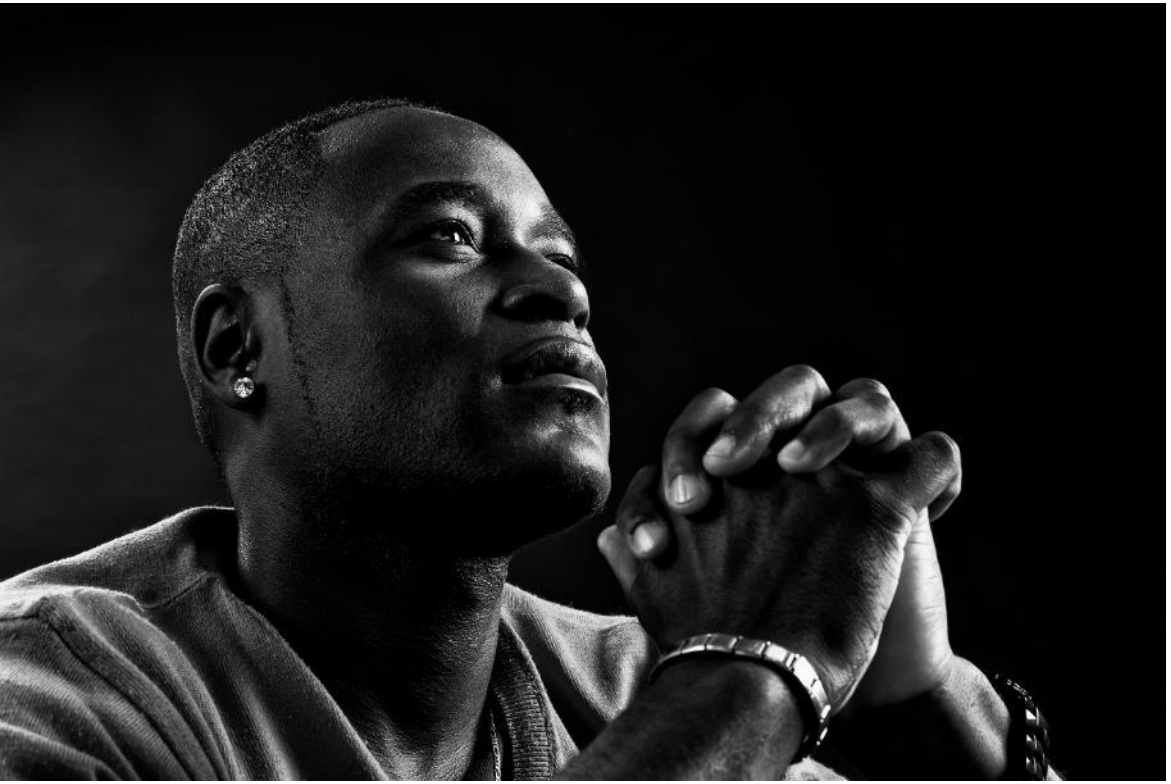
- Selbstentgrenzung: Lockerung der Selbst/Umwelt-Grenze
- reduzierte kognitive Kontrolle
- erhöhte Emotionalität, Freisetzung von unterdrückten Emotionen und Gedanken (Glück, Liebe, Trauer, aber auch Angst)
- Dezentrierung & «Katharsis»
- Erleichterte und erweiterte Gedankenassoziationen
- Vertiefte Einsicht (metaphorisch, symbolisch)
- Transzendente Ebene: Alleinheitserfahrung, Freude, Glücksgefühl, Zufriedenheit, Spirituelle Erfahrungen, noetische Einsichten
  - *Nach F. X. Vollenweider 2021*

Gefahren der Einnahme von Psychedelika

- Auslösung von Psychosen
- Bleibende Störungen der Wahrnehmung (Flashbacks)
- Vegetative Nebenwirkungen: Kopfschmerzen

- Psychodynamisch: Abhängigkeit von Heiler und Milieu der Substanzabgabe; Verarbeitung der psychedelischen Erfahrungen nach Beendigung der Applikation.

Spirituelle Wege zum Unterbewussten



- Die innere Stimme
- Innere Versenkung
- Meditation und Gebet
- Jakobsweg / Wallfahrten u.a.

- Spiritual struggles als unbewusste Quelle von Konflikten

ZUSAMMENFASSUNG

Einige Thesen zum Abschluss

- Das Unbewusste ist eine wesentliche Instanz unserer Psyche, die das Verhalten maßgeblich beeinflusst.
- Die Psychotherapieschulen reflektieren unterschiedliche Zugänge zum Unbewussten – die Wirksamkeit ist aber weitgehend ähnlich.

- Besonders häufig beobachten wir das Unbewusste
  - *bei emotionalen / erotischen Spannungsfeldern,*
  - *bei frühen Kindheitsentbehrungen oder einer späteren Traumatisierung*
  - *bei komplexen psychosomatischen Reaktionen*
- Zusammenhang mit einer Akzentuierung der Persönlichkeit (Neurotizismus / Strukturdynamik / OPD*).

- Die Suche nach einem verborgenen Sinn kann auch in die Irre führen.
- Viele Problemkonstellationen in der Psychotherapie entstammen nicht primär tiefen unbewussten Vorgängen.
- >> bio-psycho-soziales Modell
- >> interpersonelle Perspektive
- Umfassende Lebensbewältigung als Ziel

Der Mensch ist ein Geheimnis.
Man muss es enträtseln.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

DOWNLOAD:

WWW.SEMINARE-PS.NET

Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- Mit welchem Bild wird das vertikale Modell des Unbewussten illustriert? – Auf welche Kurzformel brachte Freud das vertikale Modell?
- Welches sind horizontale Auswirkungen des Unbewussten?
- In welcher Grundfrage unterschieden sich Freud und Jung?
- Nennen Sie die vier Elemente, die psychodynamische Spannungsfelder erzeugen!
- Nennen Sie mindestens vier Zugänge zum Unbewussten!
- In welchen drei Bereichen zeigt sich das Unbewusste besonders deutlich?

Literatur

- Arbeitskreis OPD (2006). Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Diagnostik und Therapieplanung. Bern: Huber
- Freud S. (1923). Das Ich und das Es. G.W. Bd. XIII (S.237-239). Frankfurt: Fischer.
- Fromm E. (1951). Märchen, Mythen, Träume. Hamburg: Rowohlt.
- Gödde G. (2018). Mit dem Unbewussten arbeiten. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.
- Gödde G. & Buchholz M.B. (2011) Unbewusstes. Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Jung C.G. (1934). Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten. Mannheim: Patmos.
- Mentzos S. (1982). Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven. München: Kindler.