

# Kapitel 12 Sigmund Freud

## Schichtenmodell

Der psychoanalytiker Sigmund Freud ging von 3 Schichten der Persönlichkeit aus. Das Bewusste ist das, was wir wahrnehmen können. Das Vorbewusste meint seelische Vorgänge, die ein Mensch spontan nicht weiß, die jedoch voll zugänglich gemacht werden können. Das Unterbewusste meint seelische Vorgänge, die nichtmehr ins Bewusstsein dringen können.

## Mensch durch Triebe gesteuert

Er ging davon aus, dass das menschliche Verhalten durch Triebe gesteuert wird. Der Mensch strebt nach der Befriedigung der Triebwünsche und die Verminderung von inneren Spannungen. Der psychische Determinismus meint die Annahme, dass jedes Verhalten und Erleben eine Ursache hat.

## Grundannahme

Die Grundannahmen sind

- die unbewussten Vorgänge, die sich auf das Verhalten und Erleben auswirken;
- dass das Verhalten durch Triebe erzeugt und gesteuert wird und
- dass das Verhalten seelisch bedingt -determiniert- ist.

## Instanzenmodell

Das Instanzenmodell meint den Versuch, das menschliche Verhalten und Erleben durch nicht beobachtbare Hilfskonstruktionen zu erklären. Freud ging von drei Persönlichkeitsinstanzen aus, dem ES, dem ICH und dem ÜBER-ICH.

- Das ES ist die Instanz der Triebe, Wünsche und Bedürfnisse. Das ES verfolgt das Lustprinzip und strebt nach deren Befriedigung.
- Das ICH ist die Instanz, die die Auseinandersetzung mit der Realität leistet. Das ICH verfolgt das Realitätsprinzip und versucht Kompromisse zwischen den Instanzen und der Realität zu finden.
- Das ÜBER-ICH ist die Instanz, die die Wert- und Normvorstellungen umfasst und die Wünsche des ES bewertet. Es verfolgt das Moralitätsprinzip.

## Die Dynamik der Persönlichkeit

Die drei Instanzen stehen miteinander in einer ständigen Wechselbeziehung. Jede Instanz erfüllt bestimmte Funktionen. Das ES kündigt bestimmte Wünsche beim ICH an. Diese Wünsche werden vom ÜBER-ICH bewertet und dementsprechend zugelassen oder auch nicht. Das ICH versucht zwischen dem ES und dem ÜBER-ICH zu vermitteln. Unter einer ICH-Stärke versteht man ein Gleichgewicht der Instanzen und der Realität. Unter ICH-Schwächen versteht man ein Ungleichgewicht einzelner Instanzen und der Realität. Es gibt 3 Möglichkeiten einer ICH-Schwäche:

- ES siegt über das ICH, wenn das ÜBER-ICH zu schwach ist, dabei kann es zu einer neurotischen Angst führen.
- ÜBER-ICH siegt über das ICH, wenn das ÜBER-ICH zu stark ausgebildet ist, dabei kann es zu einer moralischen Angst führen.
- Realität siegt über das ICH, wenn das ICH von den Forderungen der Realität beherrscht wird, dabei kann es zu einer Realangst führen.

## Angst und Abwehr

Wenn die Instanzen im Ungleichgewicht stehen, dann können Ängste auftreten. Abwehrmechanismen sind Schutzmaßnahmen des ICHs, die bedrohliche oder angstauslösende Inhalte ausschalten und somit drohende Konflikte und Ängste vermeiden. Die Verdrängung meint die Abschiebung von Erlebnisgehalten, die der Mensch nicht wahrhaben kann oder will. Man unterscheidet zwischen folgenden Abwehrmechanismen:

- Projektion: Eigenschaften werden anderen Personen zugeschrieben und dort bekämpft
- Reaktionsbildung: Im Bewusstsein wird das Gegenteil des zu verdrängenden fixiert
- Verschiebung: Wünsche und Bedürfnisse werden am Ersatzobjekt realisiert
- Rationalisierung: Verpönte Wünsche werden eine „vernünftige“ Erklärung zugeschrieben
- Identifikation: Abwehr durch die Gleichsetzung mit einer anderen Person
- Widerstand: eine Person wehrt sich gegen die Aufdeckung verdrängter Inhalte
- Sublimierung: Nicht zugelassene Wünsche werden in Leistung umgesetzt
- Fixierung und Regression: Verhaftetbleiben oder Zurückfallen auf eine bestimmte Entwicklungsphase

## Lebens- und Todestrieb

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass jedes Verhalten durch Triebe gesteuert wird. Die Grundlage von Trieben ist die psychische Energie. Es gibt zwei Haupttriebe, den Lebenstrieb (Eros) und den Todestrieb (Thanatos).

Der Lebenstrieb hat die Selbst- und Arterhaltung, das Überleben, Weiterleben und die Fortpflanzung zum Ziel. Die Antriebskraft wird als Lipido bezeichnet. Der Todestrieb hat die Auflösung und Zurückführung des Lebens in den anorganischen Zustand und somit dessen Vernichtung zum Ziel. Die Antriebskraft wird als Destrudo bezeichnet.

## Entwicklung der Lipido

Der Mensch strebt nach der Abfuhr der Triebenergie. Diese Abfuhr wird über bestimmte Körperteile, wie Mund, After und Genitalien erreicht. Freud teilt dies in 3 Phasen ein.

- Die Orale Phase im ersten Lebensjahr meint den Lustgewinn durch die Mundzone und die Haut. Im Mittelpunkt stehen die Wünsche des Einverleiben, ebenfalls wird in dieser Phase die Beziehung zur Umwelt aufgebaut. Bei positiven Erfahrungen kann es zu einer optimistischen Lebenseinstellung kommen, während es bei negativen Erfahrungen zu einer pessimistischen Lebenseinstellung kommen kann.
- Die Anale Phase im zweiten bis vierten Lebensjahr meint den Lustgewinn durch den Ausscheidungsvorgang, das Ausscheidungsorgan und das Ausscheidungsprodukt. Im Mittelpunkt steht der Wunsch des Spielens mit dem Ausscheidungsorgan sowie dem geben und nehmen.
- Die Phallische Phase im vierten bis fünften Lebensjahr meint den Lustgewinn an den Genitalien. Im Mittelpunkt steht das Spielen, Herzeigen und Betrachten der Geschlechtsteile. Die Psychoanalyse spricht auch von einer Kastrationsangst, dem Penisneid und dem Ödipuskonflikt.

## Psychische Störungen

Fehlformen in der Erziehung (Vernachlässigung, Überbehütung) und auch traumatische Erlebnisse führen zu einem Ungleichgewicht der Instanzen zusammen mit der Realität (ICH-Schwäche). Dies bewirkt, dass Ängste auftreten und Abwehrmechanismen eingesetzt werden. Eine dauerhafte

Verdrängung führt zur Verleugnung der Realität und es kommt zu psychischen Spannungen.

## Konflikte in der Entwicklung

Unter Triebfrustration meint man das Erleben einer Enttäuschung, die auftritt, wenn die Befriedigung wichtiger Bedürfnisse fortwährend verhindert wird. Triebfrustrationen sind z.B. die Fixierung und die Regression.

## Psychoanalytisches Therapieverfahren

Die klassische Analyse nach Sigmund Freud nimmt an, dass bestimmte seelische Vorgänge und innere Kräfte dem Bewusstsein verborgen sind. Ziel der Therapie ist es, im GEspräch die unbewussten Konflikte zunehmen deutliches und bewusster erlebbar zu machen.

Zuerst folgt die Analyse, hierbei wird eine Anamnese (Befragung eines Menschen über, seine bisherige Lebensgeschichte und Datenerhebung über die Entwicklungsgeschichte), sowie die Exploration (gezielte Fragen zur aktuellen Lebenssituation) vorgenommen.

Zur Aufdeckung unbewusster psychischer Inhalte können 3 Verfahrensweisen angewandt werden.

- Bei der freien Assoziation wird der Klient aufgefordert, dienen Gedanken und Gefühlen freien Lauf zu lassen, egal wie peinlich, unangenehm, unwichtig oder beschämend sie sind.
- Die Traumanalyse meinte dass im Traum unbewusste Bedürfnisse und Konflikte auftreten. Der Klient wird aufgefordert, den manifesten Inhalt des Traums zu erzählen, jedoch interessiert sich der Therapeut nur für den latenten Inhalt, der hinter dem manifesten verborgen ist.
- Eine Deutung ist die dem Klienten mitgeteilte Interpretation über bewusste Sinnzusammenhänge. Erfolgt die Deutung zu früh, reagiert der Klient mit Widerstand.
- Die Übertragung bezeichnet den Vorgang, wenn Gefühle (gegenüber Erlebnissen, Beziehungen oder Personen) aus der Vergangenheit, auf den Therapeut projiziert werden.
- Die Gegenübertragung meint, wenn bei der Übertragung des Patienten beim Therapeut ebenfalls Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse ausgelöst werden.