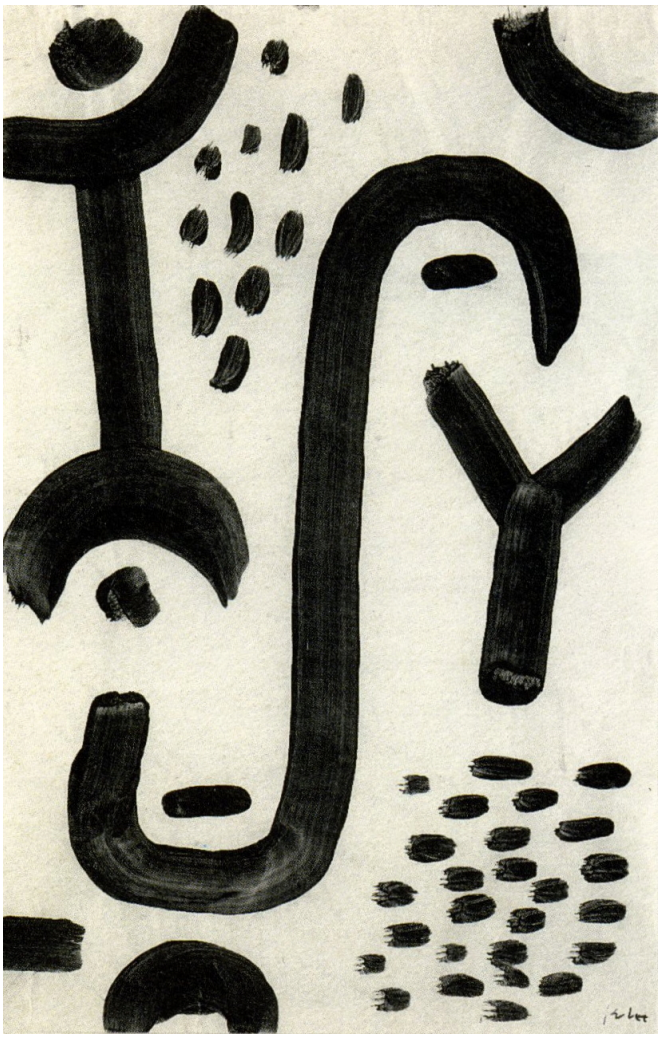
3 ergänzende Online-Kapitel zu:

Gerald Mackenthun

Grundlagen der Tiefenpsychologie



ISBN 978-3-8379-2285-1
© 2013 Psychosozial-Verlag

Wie weit reicht unsere Erkenntnis?

Ist die Tiefenpsychologie überhaupt eine Wissenschaft? Ist der Schulenstreit nicht Beleg für eine radikale Subjektivität in der Anschauung vom menschlichen Wesen und dessen Psyche? Hatte nicht Karl Popper namentlich der Psychoanalyse und der Tiefenpsychologie (und vor allem dem Marxismus) die Wissenschaftlichkeit mit guten Gründen abgesprochen? Und musste sich die Tiefenpsychologie in ihren Anfängen unbedingt mit Haut und Haaren den Geisteswissenschaften verschreiben, bei gleichzeitiger Verspottung der Naturwissenschaften? In diesem Kapitel wird es noch einmal grundsätzlich: Was kann der Mensch über sich selbst erfahren? Wie weit reicht die Erkenntnis über uns selbst? Wie sicher ist dieses Wissen?

In der Wissenschaft von der Erkenntnis (griechisch *gnosis*) spielt die Frage »Was kann ich wissen?« eine größere Rolle als die unbestreitbar auch wichtigen Fragen »Was soll ich tun?« und »Was darf ich hoffen?« Die erste Frage hat vor der zweiten und dritten Vorrang, da letztere nicht beantwortet werden können, wenn die erste nicht geklärt ist. Unter welchen Bedingungen sind Erfahrung bzw. Erkenntnis von Gegenständen und Tatsachen möglich und wo liegen die Grenzen der Erkenntnis? Wie gelangt der Mensch zu verlässlichem Wissen, auch über sich? Die Fragen durchziehen die Philosophie wie ein roter Faden und lassen die Philosophen nicht ruhig schlafen. Die Lösungsversuche unterscheiden sich beträchtlich. Die früheren Versuche bereiteten aber die späteren vor, sodass sich Stufen ergeben, über die der Weg der Erkenntnisphilosophie verläuft.

Was wollte uns zum Beispiel Platon mit seinem Höhlengleichnis sagen? Zunächst einmal geht es dort um das Erkenntnisproblem. Was kann der Mensch erkennen? Die Erfahrungswelt der angeketteten Menschen in der Höhle ist begrenzt. Zugleich drückte Platon mit dem Gleichnis aus, dass es weitere Dimensionen der Wirklichkeit gibt, die man entdecken kann, wenn man sich vom ersten Eindruck, vom sinnlich Wahrnehmbaren löst, also die reine Phänomenologie hinter sich lässt. Mit Platon und anderen Philosophen kann man annehmen, dass der Mensch die wahre Wirklichkeit zunächst nicht sieht, dass er aber den Bereich des Augenscheinlichen transzendieren kann, wenn er mutig genug ist. Nur wie weit? Es wäre verlockend, in die Antike zurückzugehen, wo schon heftig über den Wahrheitsgehalt von Erkenntnis gestritten wurde, und wo zwischen dem Wahrheitsabsolutismus der klassischen griechischen Philosophie und der subjektivistischen Reaktion der Sophistik zu unterscheiden wäre.

Empirismus und Rationalismus

Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Herangehensweisen an das Erkenntnisproblem. Die eine ist der Empirismus, die andere der Rationalismus.

Der Empirismus wurde vor allem von englischen Philosophen geprägt. Die wichtigsten sind Thomas Hobbes, John Locke, George Berkeley und David Hume. Ihnen ist gemeinsam, dass sie Fakten ohne Spekulationen suchten. Sie bauten auf sinnliche Erfahrungen, Beobachtungen, Zahlen und überprüfbare Tatsachen. Alle Erkenntnis beruhe primär auf sinnlicher Wahrnehmung. Der Empirismus könnte auch Pragmatismus heißen: Wahr ist, was sich in der Wirklichkeit wiederfindet. Eine wichtige Methode des Empirismus ist die Induktion, das Gewinnen von allgemeinen Erkenntnissen aus speziellen (begrenzten) Beobachtungen.

Der Rationalismus wurde geprägt von mitteleuropäischen Philosophen wie René Descartes, Baruch Spinoza, Gottfried Wilhelm Leibniz und Immanuel Kant. Der Rationalismus lässt dem rationalen Denken eine Priorität zukommen, und zwar gegenüber anderen Erkenntnisquellen wie etwa der empirischen Sin-

neserfahrung oder dem religiösen Empfinden. Diese Männer glaubten an ein Wissen noch vor jeder Sinneserfahrung (*a priori*-Wissen) und sie meinten, dass sich die Grundsätze der Moral oder des Naturrechts aus der Anwendung reiner Vernunft (dem Nachdenken) ergäben. Doch obwohl diese Richtung als Rationalismus bezeichnet wird, scheuten die Genannten oftmals nicht vor weitreichenden Spekulationen zurück. Der Grund liegt darin, dass Verstand und Vernunft zu ihrer Zeit als den Kern des Menschen ausmachend angesehen wurden und sie zu beherrschenden Kräften werden sollten. Das vernunftmäßige Schließen ergänzten sie um Reflexion und um eine moderate Intuition. Die Seele könne ein Erkenntnisinstrument sein. Ein Denkinstrument des Rationalismus ist die Deduktion, das Schlussfolgern von gegebenen Prämissen auf logisch zwingende Konsequenzen (vom Allgemeinen auf das Besondere).

Das heißt nicht, dass Rationalisten die sinnliche Erfahrung als Erkenntnisquelle generell ablehnen würden – und Empiristen die Vernunft. Tatsächlich sind in den Texten rationalistischer Philosophen immer auch empiristische Elemente zu finden und umgekehrt. Beide Seiten nahmen für sich in Anspruch, die objektive Struktur der Wirklichkeit erkennen zu können. Doch in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung wurden beide Positionen auf ihre unvereinbaren Extrempositionen zugespitzt. Sie schenkten sich dabei nichts.

Dem Empirismus wurde vorgeworfen nicht zu erkennen, dass die Reichweite und die Zuverlässigkeit der sinnlichen Wahrnehmung, der Erfahrung, der Beobachtung oder des Experiments begrenzt seien. Empiristen seien zahlenfixiert. Sie würden nicht berücksichtigen, dass das erkennende Subjekt seine neue Erkenntnis durch seine Vorkenntnisse bereits aktiv strukturiert. Es gebe kein interesseloses Erkennen, jeder habe seine Absichten, Zwecke und Ziele.

Dem Rationalismus wurde zu verstehen gegeben, dass die Reichweite des reinen Denkens begrenzt sei und dass Denken und Intuition reichlich unzuverlässige Maßstäbe für Erkenntnis seien. Die Rationalisten würden sich in unfruchtbaren Spitzfindigkeiten verlieren und Aussagen über Seinsbereiche treffen, die nicht der Erfahrung zugänglich seien und außerhalb der Erscheinungswelt lägen (Metaphysik). Es könne kein geistiges Denken ohne körperliches Empfinden geben.

Beide Strömungen trafen sich nach vielen Auseinandersetzungen im Eingeständnis, dass das Subjektive des Erkennenden kaum ausgeklammert werden könne, man also immer mit den Vorerfahrungen, Vorurteilen und speziellen Erkenntnisinteressen des forschenden Subjekts rechnen müsse. Das beeinflusse unausweichlich die Ergebnisse, verfälsche sie gar. Auch die reine naturwissenschaftliche Empirie ist davon nicht ausgenommen. Stimmung und Befindlichkeit färben den Erkenntnisprozess. Beide, Empiristen und Rationalisten, standen den Skeptikern entgegen, die das Erlangen sicherer Erkenntnis für letztlich unmöglich hielten. Die ältere Metaphysik hatte das Ideal vollkommener Wirklichkeitserkenntnis konzipiert und mit spekulativen Mitteln darzustellen versucht, sich aber nicht gegen skeptische Einwände abzusichern vermocht.

Skeptizismus

Die Vertreter des Skeptizismus machen es sich einfach. Sie treffen selbst keine Aussagen über die Wirklichkeit, sondern unterziehen Philosophien einer kritischen Betrachtung. In der Regel beruhen Denksysteme auf gedanklichen Voraussetzungen, die selbst nicht bewiesen oder nicht beweisbar sind. Die extremen Vertreter des Skeptizismus bestreiten grundsätzlich die Möglichkeit einer wahren Erkenntnis. Um die Mitte des 18. Jahrhunderts wurde der Glaube an die Vernunft und das Nachdenken als Mittel der Erkenntnis der Wirklichkeit schwer erschüttert. Humes Skeptizismus bedeutete die Absage an den Glauben an eine denkunabhängige Wirklichkeit und an den Glauben an die universelle Verbindlichkeit moralischer Gebote.

Die Berufung auf Gott als letzte Instanz, wie beispielsweise bei Max Scheler in seiner Wertethik (1913–1916), halten Skeptiker für eine unverzeihliche gedankliche Eselei. Religiöse Überzeugungen beru-

hen auf erkenntnistheoretisch nicht diskutierbarem Glauben, nicht auf Wissen. Die Suche nach Wesenheiten oder Eigentlichkeiten (das wahre Wesen des Menschen oder der Dinge) halten sie für Zeitverschwendung. Der Rationalismus begann mit Platon, der behauptete, es gebe »Dinge an sich«, die schon immer existieren und die vom Menschen in seinen höheren Exemplaren, also von Philosophen wie ihm, erkannt werden könnten. Das wurde spätestens mit der Aufklärung als Unmöglichkeit zurückgewiesen, aber einige (vor allem deutsche) Philosophen versuchten, das Rad zurückzudrehen. Martin Heidegger beispielsweise, der »das Dasein« ergründen und beschreiben wollte, ein Dasein, das vor aller menschlichen Betrachtung und Intention existiert. Da er dazu seine menschliche Denkfähigkeit mit ihren Begrenzungen einsetzte, konnte das Ergebnis nicht wirklich überzeugen – ganz abgesehen davon, dass er in einer kaum verständlichen Sprache schrieb.

Die skeptische Richtung jedenfalls verzichtet auf Letztbegründungsversuche. Der Skeptizismus, so Wilhelm Weischedel in seiner *Skeptischen Ethik* von 1976[1], darf aber nicht zum Dogmatismus werden; es ist Skepsis gegenüber dem Skeptizismus angebracht. Wenn es auch keine eindeutigen erkenntnistheoretischen Antworten mehr gibt, so bleibt aber doch das radikale, an die Wurzel gehende Fragen weiterhin gültig. Weischedel nennt dies einen »offenen Skeptizismus«. Jede sich als gewiss anbietende Wahrheit wird auf ihre Tragfähigkeit hin untersucht. Das heißt nicht, dass es keine Antworten geben dürfte, aber diese Antworten sind – nach dem gegenwärtigen Stand der Erkenntnis – allesamt begrenzt, vorläufig und subjektiv gefärbt.

Immanuel Kant und das moralische Gesetz

Der Skeptizismus wurde vom Aufklärer Immanuel Kant (1724–1804) entscheidend mit vorbereitet. Seine Philosophie liegt zwischen Empirismus und Rationalismus. Aufbauend auf dem englischen Empiriker David Hume, der das »Ding an sich« für unerkennbar hielt, erkannte Kant zwar die objektive Existenz der »Dinge an sich« außerhalb des menschlichen Bewusstseins noch an, konstatierte aber eine unüberschreitbare Kluft zwischen der übersinnlichen Welt an sich und der Welt der konkreten Erscheinungen. Ähnlich wie Hume sprach er nur der Mathematik wahrhaft wissenschaftlichen Charakter zu, weil allein dort absolute Notwendigkeit und Allgemeingültigkeit herrsche, während alles empirische, auf Erfahrung und Beobachtung basierende Wissen nicht unbedingt zuverlässig sei. Auch könne der Mensch nur erkennen, was im Rahmen der Fähigkeiten seiner Sinnesorgane liege. Wie auch immer die Natur dem Menschen erscheint, geordnet werde sie im menschlichen Gehirn. Der Mensch erschaffe sich mit seinem Geist eine Ordnung, die er der Natur überstülpt. Mit seinem Wahrnehmungsapparat und seinem Verstand strukturiere er die Welt. Kant nannte dies Transzendentalphilosophie bzw. Kritizismus, zwei unglückliche Begriffe, die mehr verwirren als eine Richtung angeben. Wie unter Philosophen üblich, verallgemeinerte er diesen Satz ins Grobe. Der Verstand, schrieb er in seiner *Kritik der reinen Vernunft* (1781), schreibt seine Gesetze der Natur vor.

Eine Eigenart des kantischen Denkens ist es, dass der Glaube an Gott oder die Seele für notwendig gehalten wird, um als ethischer Mensch leben zu können, obwohl diese »Erscheinungen« nicht bewiesen werden können. Kant suchte das wirksame Gesetz der Moral im Menschen und kam auf den guten Willen. Diesen guten Willen goss er in ein unverrückbares Gesetz, den kategorischen Imperativ: »Handle stets so, daß die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.«[2] Dann machte Kant einen philosophischen Fehler, indem er aus dem durchaus zu beobachtenden Wunsch, gut zu sein, ein Sollen machte. Zur »wahren Natur« (die Kant eigentlich im Menschen nicht zu entdecken für möglich hielt) gehöre das moralische Gesetz. So wurde für ihn die Verpflichtung zum Gutsein so etwas wie ein Naturphänomen, ähnlich dem Himmel und der Sterne. Der Mensch, der das moralische Gesetz des Gutseins in sich hört, ist ein guter Mensch, der gute Handlungen vollbringt.

Kant hatte dargelegt, warum der Mensch kaum anders kann, als die Welt in seinem Kopfe nach subjektiven Kriterien zu ordnen. Die Existenz eines moralischen Gesetzes in jedem Menschen musste deshalb umstritten bleiben. Der Begründungsversuch Kants war aber epochal, weil er versuchte, Moral ohne Gottes Einfluss im Menschen zu induzieren. Heute wissen wir dank Evolutionstheorie, Primatenforschung und Hirnphysiologie, dass der Einzelne einen Vorteil davon hat, sich Freunde zu machen, Unterstützung zu holen und die Belange seiner Gemeinschaft mit im Auge zu behalten. Kant standen diese Erkenntnisse noch nicht zur Verfügung. Er betonte die Kraft der Vernunft. Die Vernunft sei es, die uns sagt, dass wir gut sein sollen. Doch wie man heute weiß (und vielleicht schon damals wissen konnte), bestimmt das Unbewusste mindestens ebenso wie das Bewusstsein die menschlichen Gefühle und Handlungen.

Arthur Schopenhauer und die Negation der Willensfreiheit

Noch radikaler als Kant postulierte Arthur Schopenhauer, dass der Mensch nicht in der Lage sei, die Welt objektiv zu erkennen. Was der Mensch erkennen könne, sei nur das, was sein säugetierstrukturiertes Gehirn ihm zu sehen erlaubt. Kant hatte immerhin noch angenommen, dass das Gehirn und damit der Mensch vernunftbegabt seien und im Großen und Ganzen davon auch Gebrauch machen. Schopenhauer hingegen traute dem wachen Bewusstsein kaum etwas so Kluges wie Vernunft zu. Sein Menschen- und vor allem sein Frauenbild waren düster. Der Mensch werde von dem getrieben, was Schopenhauer den »Willen« nannte, ein dumpfer, unreflektierter und egoistischer Trieb. Man versteht Schopenhauer allerdings besser, wenn man »Wille« durch »unbewussten Antrieb« ersetzt. Das Unbewusste dominiere die Vernunft, nicht (wie Kant annahm) umgekehrt. Damit stellte Schopenhauer eine der brisantesten philosophischen Fragen überhaupt: die nach der Willensfreiheit. Wenn es keinen freien Willen gibt, dann spielt die Vernunft eigentlich keine Rolle, und auch nicht der kategorische Imperativ Kants.

Schopenhauers philosophisches Postulat erfuhr scheinbar eine spektakuläre Bestätigung durch die physiologische Hirnforschung seit Mitte der sechziger Jahre. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass zwischen der Absicht, eine bestimmte (Hand-)Bewegung auszuführen, bis zur tatsächlichen Handlung eine halbe Sekunde vergeht. Diese kleine Zeitspanne, bevor die Hand zur Teetasse greift, wird von den Testpersonen nicht bemerkt. Anders gesagt, die Probanden hatten sich entschieden zu handeln, eine halbe Sekunde bevor sie von dieser Entscheidung wussten. Ein vorbewusster Reflex im Kortex liegt vor der bewussten Handlung. Kann es sein, dass das Gehirn Willensprozesse abbildet, bevor der Mensch sich dieses Willens überhaupt bewusst wird? Und bedeutet dies das endgültige Aus für die philosophische Idee von der menschlichen Willensfreiheit?

Doch die Experimente des Amerikaners Benjamin Libet Anfang der 1980er Jahre waren zu simpel, als dass sie unsere althergebrachten Vorstellungen vom Willen hätten zertrümmern können. Bei den Experimenten ging es um einfache Handbewegungen. Wie aber steht es mit Spiritualität, Kreativität, Fantasie und überhaupt allen komplexen Entscheidungen? Die Hirnforschung ist weit davon entfernt, so etwas messen zu können. Libets Messergebnisse führen zu neuen Fragen: Wer oder was setzt den ersten Impuls? Und müsste dieser Impulsgeber nicht auch wiederum einen vorgelagerten Impulsgeber haben? Die Frage scheint falsch gestellt. Es gibt verschiedene Areale für komplexe geistige Tätigkeiten wie beispielsweise Pläne schmieden, Entscheidungen treffen oder moralisches Empfinden. Viele verschiedene Gehirnregionen sind beteiligt, und es fällt schwer, ein steuerndes Zentrum zu erkennen, zumal bei verschiedenen Menschen bei gleichen Aufgaben unterschiedliche Areale aktiv sind. Gefühle, Denken und soziales Verhalten sind immer gleichzeitig am Werk, Gefühl und Vernunft verschränken sich.

Der Berliner Wissenschaftsjournalist Bas Kast[3] machte daraus eine These: Wer denken will, muss auch fühlen können. Intuition sei immer im Spiel und helfe uns, Entscheidungen ohne großes Nachdenken zu

treffen. Seines Erachtens sind es sogar die besseren Entscheidungen. Intuition funktioniere vor allem dann gut, wenn man bereits ausreichendes und umfangreiches Wissen angesammelt hat. Der Verstand sei ohne die Unterstützung der Emotionen ein zahnloser Tiger, unfähig, das, was er für richtig hält, auch durchzuziehen.

Romantik und Idealismus

Nach Kant wurde versucht, zu anderen Erkenntnisinstrumenten als der reinen Verstandestätigkeit zurückzukehren. Damit verbanden sich in den ersten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts oft spekulative Auffassungen, die nicht mehr rationalen, sondern ästhetischen oder mystischen Charakter hatten, wie sie für die Romantik kennzeichnend wurden. Die Romantik war die Reaktion auf den Rationalismus der Aufklärung. Die Lebensphilosophie beispielsweise ist ein Abkömmling der Romantik. Sie versuchte, die Lebenswelt des Menschen nicht auf der Ebene des Verstandes, sondern auf der des Gefühls, des Triebes, des Wollens oder der Intuition zu erfassen. Bei Nietzsche kam diese anti-rationalistische Auffassung am deutlichsten zum Ausdruck. Auch die Theorien des Verstehens waren ein Versuch, die Lebenszusammenhänge auf einer Ebene unterhalb des Verstandes und der Rationalität zu bestimmen. Die Tiefenpsychologie hat viel von dieser Geisteshaltung übernommen, ob man das nun begrüßen oder bedauern mag.

Zu den schärfsten Gegenpositionen zum Positivismus und verwandten Richtungen gehört die Existenzphilosophie, die von Sören Kierkegaard und Martin Heidegger ausging. Die Existenzphilosophie steht im erklärten Gegensatz zur verstandesorientierten Aneignung der Welt; demgegenüber soll ihrer Ansicht nach das Verhältnis des menschlichen Daseins zur Welt ursprünglicher bestimmt werden. Im Sinne Kants und seiner Nachfolger bleibt jedoch zu fragen, ob die Welt und ihre Dinge überhaupt unabhängig vom Verstand erfahren werden können. »Eine der Schwächen des Deutschen Idealismus bestand in der Unfähigkeit, der Denkweise der modernen Naturwissenschaft gerecht zu werden«, schreibt Wolfgang Röd 1994 auf den Eingangsseiten seines zweibändigen Werkes *Der Weg der Philosophie*.[4]

Immer wieder haben sich vor allem deutsche Philosophen gegen die Kant'sche Erkenntnisbegrenzung aufgelehnt. Einer von ihnen ist Edmund Husserl, Begründer der Phänomenologie, mit deren Hilfe er ab 1900 die Philosophie als strenge Wissenschaft im Sinne objektiver Naturwissenschaften zu begründen suchte. Er forderte dazu auf, sich als Forscher ganz an das zu halten, was sich den Sinnen und dem Bewusstsein unmittelbar (phänomenal) bietet. Phänomenologie als »Wesensschau des Gegebenen« soll die voraussetzungslose Grundlage allen Wissens sein. Die Feststellung objektiv gültiger Tatsachen durch reines Nachdenken sei möglich.

Die Phänomenologie nimmt eine uneindeutige Zwitterstellung ein. Einerseits behauptete sie, mit der reinen Anschauung und also mit dem Geist zur Erkenntnis von Wesenheiten gelangen zu können. Zugleich vertrat sie die Auffassung, dass es Erkenntnisgewinn nicht unabhängig vom Subjekt und seiner geschichtlichen Umwelt gebe. Husserl wies darauf hin, dass das Bewusstsein immer schon auf einen Gegenstand gerichtet ist. Bewusstsein sei intentional, d.h. eben *nicht* voraussetzungslos. Zudem lege das Bewusstsein das Aufgenommene und Gesehene in einem fast gleichzeitigen Denkakt interpretierend aus. Intentionen werden gefärbt durch Wünsche, Interessen oder vorausgegangene Urteile. An diesem Dilemma konnte Husserl nicht vorbeisehen.

Er versuchte es zu umgehen, indem er all die im Erkenntnisprozess mitschwingenden Einflüsse auszuklammern oder zu neutralisieren versuchte. Er nannte dieses Vorgehen »Epoché«, was Einklammerung, Ausschaltung, Dahingestelltseinlassen, Urteilsenthaltung und Reduktion bedeutet. Mit dem Vollzug der Epoché erschließe sich die Selbstgegebenheit der Dinge im Sinne des Sich-von-sich-selbst-her-Zeigens.

Aber in Wirklichkeit können wir uns des Urteils gar nicht enthalten; der Phänomenologe müsste von sich selbst absehen. Zugleich ist die Ausschaltung bereits ein vor der phänomenologischen Analyse gesetzter Willensakt und eine Vorbedingung der Phänomenologie, sodass bereits eine Entscheidung, eine innere Haltung und ein Urteil vorliegen, wenn die phänomenologische Analyse begonnen wird.

An Husserl lässt sich zeigen, wie Rationalismus in Idealismus umschlägt. Voraussetzung der Husserl'schen Erkenntnis ist das transzendentale, von sich selbst absehende, theorielose und leiblose Ich, dem das Wesen einer Sache direkt offenbart wird. Gleichzeitig sind alle Akte des Bewusstseins sinnstiftend und sie konstituieren überhaupt erst ihre Gegenstände. Diesen Widerspruch konnte Husserl nicht lösen, wie überhaupt die Epoché, das Absehen von sich selbst und von aller Vorerfahrung, ein Ding der Unmöglichkeit ist. Darauf wies schon 1910 der junge Medizinstudent Franz Alexander hin. Er wurde daraufhin von Husserls Vorlesung ausgeschlossen.

Jede Erkenntnis hat ein »Leib-Apriori«: ohne Leib kein Geist und keine Erkenntnis. Der Mensch kann nicht von seiner biologischen Abhängigkeit absehen und damit auch nicht von der Struktur seines Gehirns. Diese Abhängigkeit determiniert ein Stück weit sein Erkenntnisinteresse und begrenzt seinen Erkenntnishorizont. Was man von Husserl mitnehmen kann, ist die Aufforderung, als denkender Mensch über seine Vorerfahrung und seine Vor-Urteile zumindest zu reflektieren und deren Einfluss zu begrenzen.

In seinem Spätwerk bedauerte Husserl, dass die modernen Wissenschaften mit ihrem Anspruch, die Welt objektiv zu erfassen, die Fragen der Menschen nach dem Sinn des Lebens nicht mehr beantworten. Einen Zugang dazu versprach sich Husserl von der Rückbesinnung auf die »Lebenswelt«. Die Lebenswelt, als zentraler Begriff, ist für Husserl die menschliche Welt in ihrer vorwissenschaftlichen Selbstverständlichkeit und Erfahrbarkeit – in Abgrenzung zur oftmals künstlichen Welt der Wissenschaften. Auch diese Intention Husserls ist (für ihn offenbar unerkannt) unvereinbar mit seiner »reinen« Phänomenologie. Und muss Wissenschaft die Frage nach dem Sinn des Lebens beantworten können?

Aber auch der Empirismus und der Positivismus mussten Kritik einstecken. Es zeigte sich, dass auf konsequent empiristischer Grundlage kein Kriterium formuliert werden kann, das die Unterscheidung von sinnvollen und sinnlosen Äußerungen erlaubte. Auch lassen sich nicht alle naturwissenschaftlichen Phänomene allein auf Beobachtungen zurückführen. Und drittens lassen sich mit isolierten Beobachtungsdaten keine Hypothesen verifizieren.

Ist die Tiefenpsychologie eine Wissenschaft?

Die Tiefenpsychologie erwuchs aus der Psychoanalyse und der Individualpsychologie. Beiden Schulen sprach Karl Popper die Wissenschaftlichkeit ab – neben dem Marxismus. Popper, einer der wichtigsten Philosophen und Erkenntnistheoretiker der Neuzeit, war Anfang der 1920er Jahre in Wien mit diesen drei Strömungen bekannt geworden. Er kam zufällig in persönlichen Kontakt mit Alfred Adler und war eine Zeit lang sein Mitarbeiter in einer der Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, die Adler in den Arbeitervierteln Wiens eingerichtet hatte. Soziologische und psychologische Theorien haben seit jeher damit zu kämpfen, dass sie viel weniger exakt sind als beispielsweise die mathematische Physik (mit der sich Popper damals ebenfalls beschäftigte). Popper hatte das Gefühl, die drei genannten Theorien – Marxismus, Psychoanalyse und Individualpsychologie – hätten mehr mit Mythen gemeinsam als mit der Naturwissenschaft – sie stünden der Astrologie näher als der Astronomie.[5]

Die drei Theorien schienen gleichwohl große Erklärungskraft zu haben, als fänden sie auf alle Fragen in ihrem Anwendungsbereich eine Antwort. Ihr Studium war faszinierend, es gingen einem die Augen auf. Wenn einem erst mal die Augen geöffnet wurden, dann konnte man überall bestätigende Beispiele finden, die die Theorie für richtig erklärten. Mit anderen Worten: Die Welt war übervoll mit *Verifikationen* der

Theorie. Die Marxisten sahen überall das Proletariat voranmarschieren und das Kapital zusammenbrechen, die Psychoanalytiker bemerkten überall den Ödipuskomplex am Werk und die Individualpsychologen erkannten in jedem Menschen einen Minderwertigkeitskomplex. Was immer sich ereignete, war ihnen Bestätigung der jeweiligen Theorie. Wer diese Wahrheit nicht sehen wollte, hatte entweder ein reaktionäres Klasseninteresse, unanalysierte Verdrängungen und Widerstände oder kein Gemeinschaftsgefühl. Adler hatte, schreibt Popper in seiner Autobiografie *Vermutungen und Widerlegungen* (1963), nicht die geringste Schwierigkeit, ausnahmslos alle Fälle in seinem Sinne zu interpretieren und als einen Fall von Minderwertigkeitsgefühl zu diagnostizieren. Die Psychoanalyse ging genauso vor, kam aber zu völlig anderen Schlüssen im Sinne ihrer Theorie. Es war praktisch unmöglich, ein menschliches Verhalten zu beschreiben, das nicht als jeweilige Bestätigung in Anspruch genommen werden konnte. Die drei Theorien nannte Popper Pseudowissenschaft; als Beispiel für Wissenschaftlichkeit führte er Einsteins Relativitätstheorie an.

Poppers Wissenschaftstheorie und Philosophie nahm von diesen Überlegungen ihren Ausgang und führte in Gefilde, die weitab von der Psychologie liegen und uns hier nicht weiter zu beschäftigen brauchen. Auch wurde Popper angegriffen und kritisiert, natürlich von marxistischer und tiefenpsychologischer Seite, und nicht alles, was gegen Poppers Positivismus vorgebracht wurde, lässt sich so ohne Weiteres beiseite wischen. Eine Auseinandersetzung von Psychoanalyse und Individualpsychologie mit Popper ist hingegen nicht bekannt, was verschiedene Ursachen haben kann. Eine könnte darin bestehen, dass Poppers Verdikt der Unwissenschaftlichkeit zumindest der frühen Psychoanalyse und Individualpsychologie kaum zu brechen ist. So schrieb 1972 Meinrad Perrez, emeritierter Professor für Klinische Psychologie an der Universität Freiburg (Schweiz), die psychoanalytische Theorie enthalte eine Fülle von Ansätzen in Richtung wissenschaftliche Erklärung, die aber auf weiten Strecken den formalen wissenschaftlichen Kriterien nicht zu entsprechen vermögen. Die Hypothesen und Generalisierungen könnten nicht als wissenschaftlich bewährt betrachtet werden. Sie seien zu undeutlich formuliert und damit nicht testbar, und die Beobachtung der freien Assoziation sei keine zuverlässige Methode. Diese Ergebnisse besagen, dass die psychoanalytische Theorie als Gesamtkomplex in wichtigen Aspekten den wissenschaftlichen Status noch nicht erreicht hätten.[6]

1954 hieß es in einem Lehrbuch von William Mayer-Gross: »Freuds oberflächlich rationaler Ansatz unter dem Deckmäntelchen der Wissenschaft ist die heute vermutlich erfolgreichste Form von Gesundbeterei.«[7] Alle Wissenschaft müsse durch eine Phase der Quacksalberei hindurch; die Psychoanalyse stehe vor der schweren Aufgabe, sich in eine wirkliche Wissenschaft zu verwandeln. Für Edward Shorter (1999) ist die Psychoanalyse ein intellektuell anspruchsvoller Zeitvertreib, ähnlich einem Jahresabonnement für die Oper. Sie verhilft einem zu gewissen Einsichten in das eigene Innere, doch im Grunde hält Shorter sie für wissenschaftlich bankrott, die Nachweise für eine biologische Genese psychischer Krankheiten würden sich häufen.

Kaum ein Wissenschaftszweig dürfte also so weit vom Objektivitätspostulat entfernt sein wie die Tiefenpsychologie. Anders ausgedrückt, in keinem Wissenschaftszweig dürften die subjektiven Erfahrungen des Beobachters so eine große Rolle spielen wie hier.

Popper wurde bekannt und berühmt für seine Forderung, wissenschaftliche Aussagen müssten widerlegbar, *falsifizierbar* sein. Das würde bedeuten, Psychoanalyse und Individualpsychologie müssten zu ihrer Verifizierung Ereignisse benennen, die *nicht* eintreten dürfen. Popper geht noch weiter und fordert, jede Theorie müsse *von sich aus* Experimente und Überlegungen angeben, die sie widerlegt.

Konkret hätte das für Psychoanalyse, Individualpsychologie und Analytische Psychologie bedeutet, aus praktischen Beobachtungen nicht nur frei erfundene Theorien zu formulieren, sondern anschließend Experimente anzustellen, die die Theorien widerlegen (falsifizieren) – oder bestätigen. Findet Widerlegung statt, heißt das noch nicht, dass eine Hypothese *falsch* ist, doch muss die Theorie überarbeitet oder bei weiterer Widerlegung beiseitegelegt werden. Wird die Theorie nicht widerlegt, heißt das nach Popper noch nicht, dass sie *wahr* ist, doch wird sie in ihrem Gehalt härter, wenn sie sich bewährt.

Empirie: Beobachtung und Argument

Jedenfalls sollte seit Kant klar sein, dass die Gegenstandserkenntnis immer auf Beobachtungsdaten angewiesen ist, zugleich aber auch auf Deutungen innerhalb dieses Rahmens. Alle Vorstellungen, die ich mir von der Welt mache, so legte Kant dar, sind Vorstellungen in meinem Kopf. Mithilfe meiner Sinne mache ich Erfahrungen, mein Verstand formt daraus Vorstellungen und meine Vernunft hilft mir, diese einzuordnen und zu bewerten. Freud, Adler und ihre Epigonen bezogen sich auf ihre »klinischen Beobachtungen«. Beobachtungen sind Interpretationen im Lichte von Theorien. Man hat immer schon (oder doch zumindest meistens) eine Theorie im Kopf, wenn man beobachtet. Es gibt eine starke Tendenz im Menschen und damit auch im Wissenschaftler, Beobachtungen im Lichte der vorgefassten Theorie zu interpretieren. Das bedeutet, die Ergebnisse sind immer schon durch Vorerfahrungen und Interessen gefiltert. Das heißt nicht, dass alle Beobachtungen falsch sind, aber es verpflichtet dazu, sich der eigenen Vorerfahrungen und Interessen bewusst zu sein und Vorkehrungen zu treffen, diese zu minimieren.

Auch Empirie geht durchaus von Beobachtung und Erfahrung aus. Empirie impliziert allerdings mehr, nämlich ein systematisches *und* nachvollziehbares Vorgehen bei der Sammlung und Auswertung von Beobachtungen, die im Lichte der Erfahrung gesammelt werden. Empirie ist mehr als das Sammeln von Daten und mehr als statistische Auswertung. Die Daten der frühen Tiefenpsychologie wurden sozusagen im Feld gesammelt, während das Labor als degoutant und abartig angesehen wurde. Als empirische oder Erfahrungswissenschaft kann die Tiefenpsychologie ihre Objekte und Sachverhalte (z.B. Verhaltensweisen von Menschen) prinzipiell nicht nur aus Beobachtung oder Befragung, sondern selbstredend auch durch Experimente untersuchen.

Die Theorien der frühen Schulengründer sind reich an Beobachtungen und an Nachdenken, aber auf einer dünnen empirischen Basis. Adler hatte eine Theorie, die wunderbarerweise mit jedem Fall aufs Neue bestätigt wurde. Jung gab sich fast ganz der Spekulation hin und scherte sich nicht um Überprüfung. Eine Kritik zumindest an der frühen Tiefenpsychologie betrifft ihre unterentwickelte Empirie. Im Lichte der Aussagen über Empirismus und Rationalismus muss man heute die Forderung aufstellen, dass Empirie *und* Nachdenken, Beobachtungen *und* Argumente gleichermaßen nötig sind, um zu einigermaßen fundierten Aussagen (mit den genannten Einschränkungen) zu kommen. Es ist unmöglich, durch reines Nachdenken und ohne empirische Kontrolle einen Aufschluss über die Beschaffenheit der realen Welt zu gewinnen. Man darf nicht hinter Kant zurückfallen.

Prämissen für eine tiefenpsychologische Forschung

Die »Natur des Menschen« wird aus wissenschaftlicher Sicht von fast jeder Generation neu definiert. Der Erkenntnisfortschritt beschleunigt sich. Was vor 100 Jahren gültig war, als die Tiefenpsychologie begründet wurde, gilt heute nur noch zum Teil. An die Wissenschaftlichkeit werden neue Anforderungen gestellt. Einige Prämissen sollten dabei beachtet werden.[8]

1. An anderer Stelle wurde bereits der fatale Hang zu unzulässigen Verallgemeinerungen bedauert. Was heute gefordert werden darf, sind spezifischere Aussagen und genauere Definitionen, die den früheren Reduktionismus ablösen. Das ist keine neue Forderung. Schon vor 100 Jahren wurden schwammige Aussagen, unzutreffende Beispiele und fragwürdige Schlussfolgerungen angeprangert. Die Reduktion von komplexem Leben auf einfache (mechanische) Wirkungszusammenhänge ist die ständige Versuchung der empirischen Wissenschaft. Doch die Menschen sind verschieden, von ihrer grundlegenden Ausstattung her ebenso wie in ihren individuellen Reaktions- und Verarbeitungsformen. Aussagen über »den Menschen« verbieten sich eigentlich, wenngleich zu-

gegeben werden muss, dass sie leichter von den Lippen gehen als Eingrenzungen wie »der weiße, männliche Mensch der modernen westlichen Welt zwischen 20 und 40 Jahren«.

2. Schlüsselbegriffe wie »Unbewusstes«, »Gemeinschaftsgefühl« oder »Extraversion« müssen besser definiert werden, damit mit ihnen sinnvoll und gewinnbringend gearbeitet werden kann. Übertragung, Geltungsstreben, Gemeinschaftsgefühl, Verdrängung, Widerstand sind in der Psychologie nicht mehr das, was sie einst waren. Karl Popper hielt exakte Definitionen für nicht ganz so wichtig, ihn erregten Probleme und Theorien. Es würde reichen, meinte er, wenn zwei Gesprächspartner wüssten, wovon sie reden. Genau das ist hier gemeint. Nicht immer ist klar, wovon die Rede ist. Um Verwirrung zu vermeiden, sollte erläutert werden, was gemeint ist, besonders bei umstrittenen Begriffen. Die Schulengründer hantierten mit Begriffen, deren Inhalt ständig changierte. Adlers »Gemeinschaftsgefühl« beispielsweise ist ein Begriff, an dem sich Individualpsychologen noch heute abarbeiten. Erschwerend kommt die Privatsprache großer Philosophen hinzu, die ihre Aussagen künstlich verrätselten.
3. Die dritte Maxime fordert eine Vielzahl von Erhebungsverfahren. Eine Scheu vor statistischen Erhebungen ist fehl am Platze. Alles, was der Erkenntnis dient, ist willkommen. Die Geisteswissenschaften dürfen und sollen heranziehen: verbale Äußerungen, Berichte, Lebensgeschichten, Therapieprotokolle, Selbstaussagen und Fremdinterpretationen; teilnehmende Beobachtungen aus dem Kindergarten und der Schulklasse sowie Experimente aus dem Labor; Messungen jeglicher Art am Individuum wie an dessen einzelnen Organen; philosophische Konstrukte, feinsinnige Interpretationen und tiefschürfende Einzelerfahrungen; Erkenntnisse und Ergebnisse aus allen Geistes- und Naturwissenschaften und nicht zuletzt der Vergleich von sorgfältig ausgewählten Gruppen. Der Vergleich von Gruppen kann entweder retrospektiv oder – wesentlich aufwändiger – prospektiv erfolgen. Jede Quelle kann zu einem weiteren (oder anderen) Ergebnis führen. Im Augenblick scheint die Erweiterung der Psychologie um biologische und hirnphysiologische Erkenntnisse besonders aufregend.
4. Die Ergebnisse der Auswertung des gesammelten Materials wird niemals absolut sein, sondern immer relativ. Das heißt, man wird in Wahrscheinlichkeiten sprechen müssen: Gab es ungewöhnlich viele negative Ereignisse im Leben eines Menschen, so ist eine pessimistische Voreingenommenheit bezüglich seiner selbst, der Welt und der Zukunft nicht unwahrscheinlich. Hingegen werden Patienten, die die Stressoren erfolgreich meiden und in einer relativ sicheren persönlichen Welt leben, eine niedrige Rate von klinisch sichtbaren Persönlichkeitsstörungen aufweisen. Wer mit Wahrscheinlichkeiten rechnet, bekundet zugleich, dass die Kraft der Determination gering ist. Manchen Menschen gelingt es, ihr Verhalten zu ändern und die zugrunde liegenden Einstellungen zu modifizieren. Nicht alle schüchternen Kinder entwickeln sich zu schüchternen Erwachsenen.
5. Individuelle Unterschiede können ebenso gut als *qualitative* Variationen betrachtet werden, die auf einem Kontinuum angeordnet sind. Dabei ist zu beachten, dass wichtige psychische Eigenschaften von mehr als einer Dimension definiert werden. Es gibt Extravertierte und Introvertierte, die mal im Alltag, mal in Krisensituationen hohe Soziabilität zeigen. Je genauer hingeschaut wird, desto mehr fächert sich »der Mensch« in immer kleinere, abgrenzbare Untergruppen mit verschiedenartigen Eigenschaftszusammensetzungen auf, die zudem in sich je nach Situation unterschiedlich reagieren. Überhaupt sind die tradierten Typenlehren in ihrer Holzschnitzartigkeit fragwürdig geworden. Alltagspsychologische Aussagen sind wahrscheinlich zum großen Teil falsch bzw. treffen immer nur auf einen Teil der Bevölkerung zu. Nicht alle erleiden eine psychische Verwirrung in der präödipalen Phase, nicht alle haben ein psychisch dominierendes Minderwertigkeitsgefühl, nicht alle spüren Archetypen in sich wirken.
6. Die großen Namen dürfen nicht von Kritik verschont werden. Die Tiefenpsychologie litt jahrzehntelang an einer hemmenden Verehrung ihrer Gründer. Jede noch so unsinnige Hypothese wurde gedankenlos tradiert. Die Systemgründer haben ohne Zweifel Fortschritte gebracht und

Freiheiten erweitert, was nicht heißt, dass darüber hinaus nichts mehr zu erwarten wäre. Die Forschung blieb nicht stehen, aber sie hat es in Psychoanalyse und Individualpsychologie genau so schwer wie anderswo, mit neuen Erkenntnissen durchzudringen. Man steht vor dem Phänomen, dass Ideensysteme zur Befreiung der Menschen eingeführt wurden, die Träger dieser Systeme aber viel getan haben, um eben diese Befreiung ab einem bestimmten Punkt zu blockieren. Doch wir können nicht Wahrheitssucher und intellektuelle Feiglinge zugleich sein. Man kann nicht die Emanzipation der Menschheit von Unmündigkeit fordern und ihnen zugleich vorschreiben, was sie denken sollen oder nicht denken dürfen. Wer für die Weiterentwicklung der Menschen ist, muss ihnen zugestehen, selbstständig zu denken.

Tiefenpsychologie zwischen Natur- und Geisteswissenschaft

Sigmund Freud hatte den Kampf zwischen Natur- und Geisteswissenschaften nicht mitgemacht. Seine genaue Position ist schwer zu bestimmen, sie liegt irgendwo dazwischen. Freud kam von den Naturwissenschaften her, von der Physiologie und der Neurologie, aber seine Psychologie erwuchs aus der therapeutischen Arbeit. Er war als Arzt in erster Linie Psychologe, aber er hat immer drauf geachtet, seine Psychologie in die Medizin zu integrieren. Ihm wurde sein mechanisches Denken vorgeworfen; seine Metaphern stammen oftmals aus der Physik.

Die tiefenpsychologischen Konstrukte entsprangen einer schon länger vorgetragenen Kritik an den Naturwissenschaften und waren um 1890 durchaus etwas Neues. Die Grundeinsicht, dass seelische Vorgänge für die Entstehung von Krankheiten mitverantwortlich sind, war zwar nicht völlig neu, aber in dieser Konsequenz hatte es vor Freud keiner formuliert. Die klassische Psychiatrie beäugte ihn mit Misstrauen. Die Kampfstellung von neuerer Tiefenpsychologie und älterer, naturwissenschaftlicher Psychologie konnte lange Zeit nicht überwunden werden. Eine Annäherung und gegenseitiges Verständnis fanden erst weit nach dem Zweiten Weltkrieg statt. Die Entwicklung der Tiefenpsychologie vollzog sich weitgehend außerhalb der akademischen Psychologie. Es gehörte zum guten Ton, nicht voneinander Notiz zu nehmen. Und im Grunde genommen bedurfte die Tiefenpsychologie gar nicht der Psychiatrie. Menschen- und Selbsterkenntnis kommen gut ohne medizinisches Wissen aus. Alles, was ein Therapeut – damals wie heute – in seinen Therapiestunden macht, hat mit Medizin im engeren Sinne kaum etwas zu tun.

Dennoch schien es Anfang des 20. Jahrhunderts nötig, der Vormachtstellung der Naturwissenschaften etwas entgegenzusetzen. Wilhelm Dilthey hatte in dem Bestreben, die Psychologie geisteswissenschaftlich zu fundieren, zwischen einer zergliedernden und beschreibenden Psychologie und einer erklärenden Psychologie unterschieden. Die erklärende Psychologie war für ihn die damals herrschende, das heißt die Psychologie des psycho-physischen Denkens. Von ihr behauptete er, dass sie unfähig sei, den Anforderungen des Menschenverstehens zu dienen, sie verstümmele die Auffassung vom Seelenleben, sie bediene sich der naturwissenschaftlichen Methodik des Erklärens und könne ihrem Wesen nach nicht die Struktur des Seelenlebens in seiner ganzen Breite umfassen.

Dilthey setzte dem den Begriff des Verstehens entgegen, der für ihn mit dem »Erleben« zusammenhängt. »Die Natur erklären wir, das Seelenleben verstehen wir«, so lautet der bekannte Satz aus dem Jahr 1894 von ihm.[9] Das Erklären war für ihn ein rein intellektueller Prozess, aber das Seelenleben und die Psyche würden andere Verstehenskräfte verlangen, nämlich das Gemüt, die Intuition, das Sich-Hineindenken, das Mitschwingen. Das Verstehen der Funktionen des Seelenlebens sei ein inneres Erlebnis im Betrachter. Aus dieser zunächst einleuchtenden Unterscheidung erwuchs eine »verstehende Tiefenpsychologie«.

Aber schon zu Diltheys Zeit begannen die scheinbar so klaren Grenzen zwischen Geistes- und Naturwissenschaften wieder zu verschwimmen, denn Freud war es ja, der die Psyche zergliederte und seelische Einzelgebiete ausmachte, die kausal interagieren. Freud *verstand* den Patienten, indem er seine Seelenkräfte *erklärte*. Überhaupt ist die Gegenüberstellung von Verstehen und Erklären kritikwürdig. Ist »Verste-

hen« überhaupt eine Methode? In vielen Fällen stellt sich ein unmittelbares Verstehen nicht ein, es muss auf Interpretationen ausgewichen werden. Es gibt vielfältige Arten der Interpretation und nicht nur eine einzige einheitliche Methode.

Die strikte Unterscheidung zwischen Geistes- und Naturwissenschaften war ein lobenswerter Versuch, die Geisteswissenschaften gegen die erstarkenden Naturwissenschaften zu verteidigen und ihnen eine angemessene Stellung in den akademischen Wissenschaften zurückzuerobern. Doch für das Verständnis der Tiefenpsychologie trug Dilthey wenig bei. Jeder ernsthafte Forscher kann sowohl erklären als auch verstehen. Verstehen und Erklären gehen in allen Fällen Hand in Hand. Im Alltag und in der Psychologie streben wir beides an.

Mit Dilthey hatte die Tiefenpsychologie aber ein Argument an die Hand bekommen, mit Unverständnis und Verachtung auf Beobachtung, Experiment, Empirie und Statistik zu schauen. Sie konnte damit gut ein halbes Jahrhundert lang in Spekulationen schwelgen und dachte wenig daran, ihre Aussagen an der Wirklichkeit zu überprüfen. Karl Jaspers monierte schon 1946, dass Freud »verständliche Zusammenhänge« mit »kausalen Zusammenhängen« verwechselte.[10]

Natürlich ist an der These etwas dran, dass man dem »Wesen des Seelischen nicht gerecht« wird, wenn man Psychologie ausschließlich naturwissenschaftlich betreibt. Das Argument gilt aber auch umgekehrt: Man verfehlt das »Wesen des Seelischen«, wenn man es nur mit spekulativer Philosophie geisteswissenschaftlich betrachtet – ganz abgesehen von der Frage, was das »Wesen des Seelischen« ist, von dem einige Autoren so empathisch sprechen.

Unmittelbares und mittelbares Verstehen

In einem gewissen Sinne »verstehen« tiefenpsychologisch arbeitende Therapeuten und Philosophen durchaus anders als Naturwissenschaftler. In der Therapie (und meist auch im Alltag) geht es um das verstehende Einfühlen in den Anderen, ein unmittelbares Gefühl der Solidarität, das nicht unbedingt oder nicht zuerst auf einem intellektuellen Gedankenakt beruht. Dieses *unmittelbare Verstehen* braucht angeblich kein Erklären und verzichtet auf jedes Erklären. Es tritt im spontanen Mitleid, im Mitgefühl, in der Liebe und selbst im Hass auf. Unmittelbares Verstehen beruht auf Identifikation, auf vorsprachlichem, blitzschnellem Begreifen des Anderen und fühlt sich unmittelbar im Recht. Dilthey saß aber einem Missverständnis auf. Das *unmittelbare* Verstehen ist wichtiges Erkenntnisinstrument des Psychotherapeuten, weniger des Psychologen als Wissenschaftler.

Davon abzugrenzen ist das *mittelbare* Verstehen. Das nachdenkliche Verstehen (in einer wissenschaftlichen Reflexion) aber kann man kaum vom Erklären trennen. Verstehen beruht zum Teil auf einem erklärenden Begreifen. Das bloße Verstehen im Sinne einer intensiven Berührung mit dem Anderen ist für das wissenschaftliche Verstehen nicht ausreichend. Ein solches erklärendes, nachdenkendes Verstehen lässt sich nicht mehr in einen absoluten Gegensatz zum Erklären bringen, weil als Mittel dieses Verstehens stets das erklärende Begreifen eingeschaltet wird. Verstehen erfolgt unter Zuhilfenahme von Erklärungen. Ich verstehe etwas intuitiv und erkläre mir anschließend mein spontanes Verstehen anhand von Eindrücken und Fakten, sodass ich hinterher etwas besser verstehe. Verstehen und Erklären sind keine Gegensätze, sondern in einem hermeneutischen Zirkel miteinander verwoben. Insofern ist auch der Gegensatz von Geistes- und Naturwissenschaft unproduktiv. Der (vermeintlich nur naturwissenschaftliche) Biologe hat heutzutage viel über den Menschen als geistiges Wesen zu sagen. Das Seelisch-Geistige ruht auf der Biologie auf. Fruchtbar ist erst die Zusammenschau.[11]

Man kann beispielsweise die bekannten Phänomene der Übertragung und des Widerstands sowohl menschlich verstehen als auch tiefenpsychologisch erklären. Der Patient mag etwas von seiner innerpsychischen Dynamik verstehen, wenn der Therapeut es ihm erklärt hat. Das tiefenpsychologische Denken ist eine Mischung aus Verstehen und Erklären. Die Einsicht in die psychischen Zusammenhänge ist ein not-

wendiger Schritt zum Verstehen, zum gefühlsmäßigen Nachvollziehen der psychischen Akte des Gegenübers oder der eigenen Person. Und umgekehrt, aus den Erfahrungen des unmittelbaren Erlebens von Menschen bilden sich über eine Systematisierung theoretische Modelle, die wiederum das Verstehen befruchten.

Denn gerade die Tiefenpsychologie arbeitet gleichermaßen mit den Formen des Verstehens wie mit denen des Erklärens. Vielleicht mehr als in anderen Disziplinen ist das unmittelbare Verstehen des Anderen, die Intuition und die Einfühlung ein wichtiger Bestandteil der Disziplin. Das gilt ganz gewiss für die Psychotherapie. Erst dieses Mitschwingen erlaubt den besonderen tiefenpsychologischen Zugang zur Persönlichkeit. Ein unmittelbares, unreflektiertes Verstehen ist ein Anfang, aber keineswegs ausreichend. Unerlässlich ist das Erklären dessen, was nicht unmittelbar verständlich und einsichtig ist.

Tiefenpsychologie zwischen Weltanschauung und Wissenschaft

Vieles, was Freud und Adler später zum Inhalt ihrer Lehre machten, bezogen sie aus eigenen Kindheitserfahrungen. Davon abweichende Erfahrungen verunsicherten sie und machten sie unduldsam. Noch jahrzehntelang bekämpften sich die Schulen; Freud stritt mit Adler, beide mit ihren Abweichlern, Melanie Klein mit Anna Freud usw.

Für Jahrzehnte ging es mehr um Konfession als um Profession. Die Mitarbeiter einer Schule hatten sich zu ihren Inhalten zu *bekennen*. Zwar wandten sich schon zu Lebzeiten Freuds wichtige Vertreter der Tiefenpsychologie (Adler, Jung, Ferenczi, Franz Alexander) von der Orthodoxie ab, aber erst in den 1960er Jahren des 20. Jahrhunderts konnte offen über die Engen und Einseitigkeiten der Pioniere gesprochen werden. Jürgen Habermas und Alfred Lorenzer haben sich ausführlich mit dem Methodenproblem der Psychoanalyse auseinandergesetzt und in diesem Zusammenhang den Begriff vom wissenschaftlichen Selbstmissverständnis der Psychoanalyse geprägt.[12]

Klaus Grawe, ein 2005 verstorbener Psychologe mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Psychotherapieforschung an der Universität Bern (Schweiz), brachte in einem heftig diskutierten Buch sowohl das Dilemma als auch die tatsächliche Entwicklung der Tiefenpsychologie auf den Punkt: *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (1994). Mit seinen Arbeiten zu Wirkungsweisen und Wirksamkeit von Psychotherapien wurde er international bekannt.[13]

Grawe und Mitarbeiter hatten in über 13-jähriger, harter Detailarbeit eine einzigartige Kosten-Nutzen-Analyse der verschiedenen Therapieverfahren vorgelegt. Ihre Untersuchung bezog 3500 Therapiestudien aller wesentlichen bekannten Therapiemethoden ein, darunter zehn humanistische Therapieformen (z.B. Psychodrama, Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie), neun psychodynamische Therapien (z.B. Langzeitanalyse, psychoanalytische Kurztherapie, Katathymes Bilderleben), drei interpersonale Therapien, vier Entspannungsverfahren und 14 kognitiv-behaviorale Therapien. Ohne Zweifel ist dies bis heute die umfangreichste, methodisch gewissenhafteste und wissenschaftlich akribischste Psychotherapievergleichsstudie, die dem deutschsprachigen Leser die Ergebnisse der gesamten internationalen Wirkungsforschung im Bereich Psychotherapie verfügbar macht.

Die kognitiv-behavioralen Therapieformen erwiesen sich dabei als deutlich wirkungsvoller als alle anderen Formen, während die klassische Psychoanalyse in ihren Therapieerfolgen schlecht abschnitt bzw. wenig Greifbares vorlegen konnte. Die sich nach Monaten bemessenden Therapien schnitten besser ab als die orthodoxe psychoanalytische Langzeittherapie mit Hunderten von Stunden. Die von vielen psychoanalytischen Therapeuten auch heute noch vertretene Auffassung, schwer gestörte Patienten bräuchten langjährige Therapien, wurde offenbar widerlegt. Auch Patienten mit schweren Symptomen kann mit Therapien im Umfang von rund 40 Stunden gut geholfen werden. Das bezieht sich allerdings auf relativ eng umschriebene Störungen wie Agoraphobien, für die eine rigide Reizkonfrontation empfohlen wird.

13 Online-Kapitel zu Gerald Mackenthuns *Grundlagen der Tiefenpsychologie*. © 2013 Psychosozial-Verlag.

Die tiefenpsychologischen Psychotherapeuten waren nicht begierig, etwas über die tatsächliche Wirkung der von ihnen angewandten Therapieverfahren zu erfahren. Besonders die psychoanalytisch orientierten Ärzte und Psychologen wehrten sich vehement gegen die Ergebnisse der Studie. Sie brachten drei Argumente vor: Die Auswertung habe methodische Mängel; nur lange Therapien seien gute Therapien; das Spezifische der Psychoanalyse sei von Grawe et al. nicht erkannt und gewürdigt worden. Und sie gingen zum Angriff über: Die Therapieformen seien nicht vergleichbar; die Kulturtheorie und -kritik der Tiefenpsychologie bleibe auf der Strecke; die empirische Therapieforschung bilde kaum die Wirklichkeit im Therapiezimmer ab; die kurzen Therapien seien oberflächliche Dressurmethoden; Kurztherapien doktern nur am Symptom herum, seien technokratisch und letztlich unmenschlich (Mertens 1994).[14]

Wie auch immer. Was jedenfalls nicht mehr geht, ist das gedankenlose Nachplappern von Hypothesen, die keiner Überprüfung unterzogen wurden, einer solchen nicht standhielten oder die nur einen Teil der menschlichen Möglichkeiten abdecken, aber so formuliert sind, als seien sie allgemeingültig. Das meinte Grawe mit Konfession (lateinisch *confessio*: Geständnis, Bekenntnis). Er forderte von Psychologen, Therapeuten und Ärzten eine professionelle Haltung (lat. *professio*: Gewerbe, Geschäft, Beruf). Der Berufsstand der Psychotherapeuten und wissenschaftlichen Psychologen hat sich an den Standards ihrer Profession zu orientieren, neuere Einsichten und Erfahrungen zur Kenntnis zu nehmen und – wenn nötig – Überkommenes kritisch zu diskutieren oder abzulegen. Das bedeutet auch, vor Empirie keine Angst zu haben. Die Schriften Freuds sind kein Gebetbuch.

Grawes wegweisendes Buch beruht auf dem Stand der Forschung von Anfang der 1990er Jahre. Seitdem hat sich viel verändert, insbesondere haben alle Therapierichtungen ernsthafte Anstrengungen unternommen, haltbare Beweise für ihre Wirksamkeit vorzulegen. Insofern ist das Werk Grawes und seiner Mitarbeiter schon wieder überholt. Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie überprüft anhand neuerer Forschungsergebnisse nach und nach die unterschiedlichen Methoden wie Systemische Therapie, EMDR, Gesprächspsychotherapie oder Hypnotherapie und gibt dazu Stellungnahmen und Gutachten ab.[15] Einige davon fallen nicht so günstig aus, wie es sich die Vertreter der jeweiligen Richtung erhoffen.

Psychotherapie ist eine professionelle Praxis, in deren Umgebung Wissenschaft vorkommt. Damit soll ausgedrückt werden, dass auch anderes vorkommt: die Lebenserfahrung und die Persönlichkeit des Therapeuten, seine Tagesform, Vorlieben für bestimmte Theorien, Herkommen und Zukunftsaussichten, der Einfluss der Krankenkassen, die Verständigkeit der Patienten, deren Angehörige und vieles mehr. Psychotherapie geht vor allem immer durch die Person des Therapeuten hindurch. Wissenschaft liefert – im Verhältnis zur Lebenserfahrung – nicht besseres, sondern anderes Wissen; beide müssen nebeneinander existieren dürfen. Professionelle Psychotherapie ist historisch an Gründerfiguren gebunden. Wissenschaft löst diese Bindung in objektivierende Methodologie auf; sie strebt gerade die Unabhängigkeit ihrer Ergebnisse von Personen an. Professionelle Praxis kann ihre Eigenständigkeit gegenüber der wissenschaftlichen Umwelt behaupten. Es wäre verfehlt, wollte man beides gegeneinander ausspielen.[16]

Lebensaufgaben

Es war Alfred Adlers ureigene Idee, drei grundsätzliche Lebensbereiche zu benennen, in denen sich ein jedes Individuum unabänderlich bewegt und auf deren Herausforderungen es Antworten finden müsse: Gemeint sind die Beziehungen zu den Anderen, die Erfordernisse der Freundschaft, die Teamarbeit im Berufsleben, die familiären Beziehungen und das grundsätzliche menschliche Miteinander, zusammengefasst in der Kurzform: Arbeit, Liebe und Gemeinschaft.[1] Alle drei Lebensbereiche, untereinander durch das Gemeinschaftsgefühl verknüpft, sind in Adlers Vorstellung »unentrinnbar«, sie erwachsen aus der Bezogenheit des Menschen zur menschlichen Gesellschaft und zum anderen Geschlecht. Je nachdem, wie die Antworten ausfallen, werde es dem Individuum und seiner Gemeinschaft gut gehen – oder auch nicht. Ein Individuum könne nur dann als brauchbar bezeichnet werden, wenn es im übergeordneten Sinne der Gemeinschaft eine sozial verträgliche Lösung für diese Lebensbereiche findet, was nur jenen Menschen gelingt, die soziales Interesse und ein ausreichendes Maß an Gemeinschaftsgefühl besitzen. Die Kultur wurde von Adler später – allerdings nur nebenbei – als ein vierter Lebens- und Aufgabenkomplex aufgefasst.

Er ging recht naiv davon aus, dass Freundschaften, das Arbeitsleben und die Ehe *per se* erstrebenswert und gut seien. Sofern man dies aus seinen Fallbeschreibungen herauslesen kann, ging es ihm darum, dass seine Patienten sich anderen anschließen, Freundschaften eingehen, heiraten, Kinder bekommen und im Beruf tüchtig sind. Demgegenüber wird jeder mit etwas Lebenserfahrung bestätigen können, dass nicht jede Arbeit akzeptabel ist, dass nicht jede Ehe es verdient, aufrechterhalten zu werden, und dass Gemeinschaften bestimmte Bedingungen erfüllen müssen, um als lebenswert gelten zu können. Die Anpassung an empirische Gemeinschaften in ihrer tatsächlichen Beschaffenheit kann nicht – wie bei Adler – stets der oberste Wert und damit das höchste Ziel für die Erziehung sein. Adler hatte sich wenig um derartige Relativierungen gekümmert. Auch das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft war ihm kein Problem.

Adler war stark ausgerichtet auf die Berücksichtigung der Erfordernisse der Umwelt und der Gemeinschaft, während die Belange des Individuums bei ihm oftmals zu kurz kamen. Kooperation ist wichtig, doch »Einzelner werden« und Individualität sind es in der Moderne freilich nicht weniger. Wenn es Konflikte zwischen Individuum und Gemeinschaft gibt, dann muss unter Wertgesichtspunkten nicht unbedingt immer die Gemeinschaft recht haben. Über Adler hinausgehend sollte deshalb ein fünfter Komplex hervorgehoben werden, der für die Entwicklung eines bejahenswerten Lebens unbedingt notwendig ist. Diese fünfte Lebensaufgabe soll mit Carl Gustav Jung »Individuation« genannt werden.

Schließlich gibt es sechstens noch den Körper, der gepflegt und umsorgt werden will, denn er ist die Grundlage aller anderen Lebensbereiche: Ohne lebenden Körper kein soziales Leben, keine Liebe, keine Gefühle, keine Gedankentätigkeit und natürlich auch keine Erwerbsarbeit.

Adlers Konzept der Lebensaufgaben entstand ab etwa 1912 und ist eng verknüpft mit seiner dogmatisch vorgetragenen Grundannahme, dass »der Neurotiker« vor den Lebensaufgaben flieht, sie vermeidet, weil er Niederlagen fürchtet, und sich auf Nebenkriegsschauplätzen verzettelt. Eine erste Verwendung der Bezeichnung »Lebensaufgaben« findet sich in dem Aufsatz »Zur Theorie der Halluzinationen« von 1912. Dort erwähnt Adler einen Fall von Alkoholmissbrauch. Die Flucht in den Alkohol erfolgte nach einem beruflichen Zusammenbruch, den der willensschwache Mann nicht verhindern konnte. Die Delirien brachten ihn ins Krankenhaus »und erlösten ihn von der Erfüllung seiner Lebensaufgabe«.[2] Oder Adler wies 1927 (in *Menschenkenntnis*) auf das allgemeine Schicksal junger Frauen hin, denen in der damaligen Zeit suggeriert wurde, sie seien – im Verhältnis zum Mann – weniger wert, die den Mut verlieren, »nicht mehr recht zugreifen wollen und schließlich vor den Aufgaben des Lebens zurückschrecken«.[3] Auch sonst könne durch falsche Erziehung und ungünstige Lebensumstände der Mensch entmutigt werden, sodass der Betreffende »zurückschreckt, feige und wehleidig wird und immer nach einer Ausrede sucht, um seinen Aufgaben auszuweichen«.[4] Im Prinzip ist das Adlers Definition für Neurose.

Alle Symptome sind in individualpsychologischer Sicht Ausdruck des Scheiterns an oder Ausdruck des Ausweichens vor den Aufgaben des Lebens, zugleich Ausdruck der Ängste, die wach werden bei dem Gefühl, dem Leben nicht gewachsen zu sein. Die Neurose ist ein »Sicherungssystem« vor den Anforderungen des Lebens, wenn nämlich das »Ziel der Überlegenheit« bedroht erscheint. Das »Ziel der Überlegenheit« ist ein unpräziser Ausdruck für jene Situationen, in denen ein Mensch zurückzuckt vor Aufgaben, denen er sich nicht gewachsen fühlt und in denen die Einsicht droht, nicht so großartig und unverletzlich zu sein, wie das Ich-Ideal einem vorgaukelt. Adler nahm an, mit der neurotischen Erkrankung könne der Betreffende ein Gefühl der unverletzten Überlegenheit (über die Schwierigkeiten, über Andere) aufrechterhalten. Adler berücksichtigte nie Situationen, in denen ein Individuum objektiv überfordert ist. Sogar das Ausweichen oder die Angst vor einer Todesgefahr im Gemetzel des Ersten Weltkriegs wertete Adler als feiges Ausweichen und als mangelndes Gemeinschaftsgefühl gegenüber den Kameraden, nicht als kluge oder aus der Not geborene Überlebensstrategie.

Grundsätzlich ging es ihm darum, ob einer »mitgeht« oder ob er zögert, ob er gemeinschaftsdienliche oder gemeinschaftsschädliche Antworten auf die wechselnden Herausforderungen des Lebens gefunden hat. Zwischentöne und unklare Gemengelagen kannte Adler nicht. Jedes Zögern (auch vor schwierigen Aufgaben) war ihm Ausdruck mangelnden Gemeinschaftsgefühls und damit von Neurose. »Der Neurotiker« habe in mindestens einem, meist aber in mehreren oder sogar allen diesen Bereichen keine befriedigende Lösung gefunden, beziehungsweise er meide sie. Er ergreife die Flucht vor ihnen, der Homosexuelle beispielsweise fliehe vor der Aufgabe einer heterosexuellen Partnerschaft, der Geizige vor der Solidarität mit den Armen.

Adler meinte, der Patient könne und solle zunächst Verantwortung für sich und seine Lebensaufgaben übernehmen, dann aber auch Mitverantwortung für seine Familie, schließlich – wenn es seine Kräfte zulassen – für einen größeren Menschenkreis und für die Natur. Seine gesamte Lebensphilosophie ist von Aussagen zu den drei Lebensaufgaben durchzogen, wenn auch vornehmlich in der unzureichenden, pathologischen Defizit-Variante. Positive Formulierungen finden sich nur selten. Im Folgenden sollen Adlers drei bzw. vier Lebensbereiche vorgestellt und um zwei weitere ergänzt werden: Individuation und Körperlichkeit.

Arbeit

Erwerbsarbeit sichert den eigenen Lebensunterhalt und nützt mehr oder weniger der Gemeinschaft – auskömmlicher Lohn, gute Bildung und bestmögliche Verteilung von Arbeit und Konsum als selbstverständlich vorausgesetzt. Die Berufsfrage behandelt die Art und Weise, wie jemand seine Fähigkeiten und Kräfte in den Dienst einer größeren Aufgabe stellt, ob er teamfähig ist und mitdenken kann. Beim Ergreifen eines Berufs spielen äußere Notwendigkeiten und innere Bereitschaften eine Rolle. Der Erfolg im Beruf ist abhängig von sozialer Anpassung an den Vorgesetzten, an die Kollegen und an die Kunden und Klienten. Die Berufsfrage wird in unserem Kulturkreis noch relativ häufig gelöst, weil der Druck der Realität, durch Erwerbsarbeit seinen Lebensunterhalt zu verdienen, intensiv ist. Im gesellschaftlichen Umgang und in den erotischen Beziehungen sind Schwierigkeiten häufiger anzutreffen.

Im Bereich der Erwerbsarbeit sind also Themen angesprochen wie Einsatz und Nützlichkeit für sich und andere, Beitragsleistung für das Funktionieren des Ganzen, Teamfähigkeit, Kooperation, eigenständige Lebensführung durch eigenes Einkommen, Produktivität, Stetigkeit und Stringenz, unter günstigen Bedingungen auch Kreativität. Adler erwähnte Arbeitslosigkeit und Armut als neuroseförderndе Umgebung oft nur am Rande, angemessene Bezahlung und Arbeitsbedingungen schienen ihm selbstverständliche Voraussetzungen. Heute müsste noch einiges mehr problematisiert werden, wie beispielsweise der Niedergang der Gewerkschaften, das Fehlen von Betriebs- und Personalräten, Konflikte im Umgang mit Kollegen (Mobbing), Zeitarbeitsverträge, die Forderung nach ständiger Erreichbarkeit, unfähige und unempathi-

sche Vorgesetzte, zunehmende Arbeitsverdichtung, Termindruck, Lohndumping, Globalisierungsdruck oder Fragen der Verteilungsgerechtigkeit. Bereits zu Adlers Lebzeiten erfuhren Gesellschaft und Arbeitswelt weitreichende Veränderungen: die bedeutende Rolle von Frauen im Erwerbsleben nach dem Ersten Weltkrieg mit einem zunehmenden Selbstbewusstsein junger Frauen, das Erstarken der organisierten Arbeiterschaft vor allem in Österreich oder die brutale Armut in der Weltwirtschaftskrise in Europa und den USA. Zu all dem hatte Adler nichts zu sagen. Er war offenbar der Meinung, dass alle gesellschaftlichen Kämpfe mit etwas Wohlwollen befriedigend gelöst werden könnten. Er war kein Soziologe, obwohl er dies mit der Etablierung des Ziels des Gemeinschaftsgefühls suggerierte.

Liebe

Adler wies auf die Grundtatsache der Zweigeschlechtlichkeit des Menschen hin. Jeder sei aufgerufen, ein gutes Verhältnis zum anderen Geschlecht und zum Liebespartner zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Der richtige Umgang mit dem anderen Geschlecht will gelernt sein. In der Liebe komme es auf drei Punkte an: Sie ist eine Aufgabe zu zweit, sie erfordert das Bewusstsein der Gleichwertigkeit von Mann und Frau sowie die Fähigkeit zur Hingabe. Alle feindseligen, überheblichen und vorurteilsbehafteten Gefühle würden da nur stören. Die sexuelle Vereinigung, die gegenseitige Anziehung und der Ausblick auf Nachkommenschaft dienen der Erhaltung des Menschengeschlechts und damit der Evolution. Die Monogamie sei wohl die beste Form, der Evolution Genüge zu tun. Liebe sei eine stete Aufgabe, kein Geschenk, das einem in den Schoß fällt.[5]

Man kann, wenn man will, Liebe, Sexualität und Ehe gesondert und als jeweils eigenständige Lebensaufgabe betrachten. Es ging Adler jedoch immer darum, die Beziehung zu einem Du aufzunehmen, den Anderen als Gleichen, als Freund und Partner anzunehmen und wertzuschätzen. Jeder solle in dem Gefühl leben, gebraucht zu werden, wertvoll und unersetzbar zu sein. Eine solche Haltung sei Ergebnis einer liebevollen Erziehung durch verlässliche und empathische Eltern. Wenn die Eltern selbst nicht zu einer Kooperation in der Lage sind, können sie ihren Kindern keine Zusammenarbeit beibringen. Adler betonte an vielen Stellen, dass die kulturelle Überbewertung des Mannes und die Zurücksetzung des Weiblichen diese Erfolge gefährden und zunichtemachen. Im Bereich »Liebe« sind Eigenschaften angesprochen wie Zuneigung, Liebes- und Hingabefähigkeit in intimen Ich-Du-Beziehungen, Aufbau primärer Bindungen, Sexualität, tägliches Zusammensein, Ausbau des Gefühlslebens, die Sorge um das Wohlergehen der Nächsten und Liebsten, das gleichwertige Verhältnis von Mann und Frau und vieles mehr.

Man ist erinnert an den Assessor Wilhelm in Sören Kierkegaards *Entweder – Oder* (1843), der eine ethische und pflichtgemäße Seinsweise verkörpert. Wilhelm vertritt die entschiedene Auffassung, dass vor allem eine kontinuierliche Bindung zwischen Mann und Frau die Basis für die Selbstwerdung der Person ist. Liebe und Ehe werden zum eigentlichen Prüfstein einer wertvollen Existenz. Denn nirgendwo stellen sich derart subtile Anforderungen an die Zwischenmenschlichkeit, wie im täglichen Zusammensein.

> »Nahes, tägliches Zusammensein von Mensch zu Mensch verlangt von dem einen sowohl wie von dem anderen Opfer. Es bedarf von beiden Seiten vieler Lebenserfahrung, logischen Denkens und warmer Herzlichkeit, um die beiderseitigen Vorzüge zu genießen und sich an den gegenseitigen Mängeln nicht wund zu reiben oder den anderen durch seine Fehler zu verletzen«,

heißt es warnend bei Iwan Gontscharow.[6]

Adlers Vorstellung von Liebe und Ehe ist konventionell, was nicht überraschen kann, vergegenwärtigt man sich, dass seine Texte fast 100 Jahre alt sind. Überrascht aber darf man sein, wenn man erfährt, dass Adler in den 1920er Jahren in Wien einige Liebesbeziehungen zu Mitarbeiterinnen unterhielt. Mitte der 1990er Jahre gab es unter Individualpsychologen deswegen eine kurze Debatte über Adlers Glaubwürdigkeit und Vorbildhaftigkeit.[7]

Gemeinschaft

Das Leben verlangt eine weitgehende Kontaktfähigkeit auf der Basis eines grundsätzlichen Interesses an den Mitmenschen. Es ist nicht unerheblich, wieweit einer an sein eigenes Wohl oder das Wohl der Anderen denkt. Das Thema Gemeinschaftlichkeit beinhaltet Fragen der Freundschaft, der Solidarität, des Interesses für Stadt und Land, für die Nation und für die Menschheit, aber auch gute Manieren, Gesprächs- und Verhandlungsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein für sich und andere und vieles mehr.

Zum Gebiet »Gemeinschaft« zählen also die Familienbeziehungen, die Cliquen und Freundschaften, die Netzwerke, zählen Tugenden wie Höflichkeit und Verlässlichkeit, Engagement über die engere Familie hinaus bis hin zu einem Gefühl für globale und ökologische Belange, zählen der Einsatz für Freiheit, Vernunft und Fortschritt, die Koordination des Handelns mit anderen Akteuren, Solidarität, Common Sense usw. Es gehören ferner dazu: Informiertheit über das politische Weltgeschehen, die Stellungnahme zu den großen politischen Themen wie Krieg und Frieden, Globalisierung, Armut und Reichtum, Demokratie und Tyrannei, Bürokratie und Freiheit, Individuum und Gesellschaft, Macht und Machtmissbrauch, Würde und Gleichberechtigung etc. Nicht nur die aktuelle Lage soll beschäftigen, auch die Vergangenheit und die möglichen Zukünfte.

Adler hielt es für unumgänglich, dass ein jeder möglichst umfassendes Interesse für seine Mitwelt aufbringt und zugleich alles tut, in eine tragende Gemeinschaft eingebettet zu sein.[8] Aber er verwandte wenig Mühe darauf anzugeben, welche Gesellschaftsform eine Einordnung ihrer Mitglieder als wünschenswert erscheinen lässt und welche Stellung das Individuum dabei einnimmt. Der Appell für das Hineinwachsen in immer größere Gemeinschaften muss heutzutage einen maßvollen Individualismus mitberücksichtigen. Ein kollektives Wir hat nur dann Sinn, wenn die involvierten Individuen relative Freiheit genießen.

Adler war nicht entgangen, dass Kierkegaard wie auch später Nietzsche oder viele andere große Geister hochgradige Eigenbrötler waren. Adler suspendierte sie von der Bewährung in der Zweier- oder der Sozialbeziehung, sofern sie nur ein Werk für die Menschheit hinterließen: Ein Philosoph müsse und dürfe von Zeit zu Zeit die Gesellschaft verlassen, um zu denken und seine Bücher zu schreiben – vorausgesetzt, dass ihre Werke nur von Gemeinschaftsgefühl zeugen würden. An anderer Stelle konzedierte er, dass auch Kinder manchmal allein spielen dürfen, aber auch nur, wenn dies zu einer späteren Bereicherung der Gemeinschaft führe.

Erst spät erkannte Adler, dass nicht jeder ein geselliger und extravertierter Gesellschaftsmensch werden könne. Gerade die Arbeitsteilung, die jede Kultur bereichert, verlange eine Spezialisierung und Beschränkung auf begrenzte Interessengebiete. Daher rührt Adlers spätes Verständnis für jene Berufe, die ihre Beitragsleistungen teilweise im Rückzug von den Mitmenschen erbringen müssen.[9]

Zur Eigentümlichkeit Adlers gehört es, dass er immer nur das vor ihm sitzende Individuum als neurotisch erkannte. Die charakterlichen Dispositionen wichtiger Bezugspersonen oder gar gesellschaftlicher Institutionen wie Militär oder Kirchengemeinschaften wurden kaum je einer Kritik unterzogen. Es ist bei ihm ein ungelöster Widerspruch, wenn er freudige Anpassung an eine Umgebung forderte, die er selbst als neurotisch bezeichnete. Die gesellschaftliche Neurose sah er in der Diskriminierung der Frau, im Patriarchat sowie in Krieg und Unterdrückung. Im Ersten Weltkrieg erachtete er die Flucht in die Krankheit als Feigheit und mangelnde Solidarität mit den Kameraden. Es gibt viele Antagonismen in Adlers Schriften.

Überhaupt wurde das Konzept vom Gemeinschaftsgefühl in der Individualpsychologie kontrovers und skeptisch diskutiert. Dazu bot sich reichlich Gelegenheit, denn der Begriff ragt in Bereiche der Soziologie, Politologie und Ethik hinein, ohne ihnen wirklich anzugehören. Bemängelt wurde schon Mitte der 1920er Jahre, dass der Begriff zu schwammig sei und Adler nur die positiven Seiten der Gemeinschaft sehe. Adlers Lehre beruhe darauf, dass die »ewige Logik« des menschlichen Zusammenlebens, d.h. Wohlwollen, Arbeitsbeitrag und Liebe, als allgemeinverbindlich angesehen werden, sonst werde ein Großteil der individualpsychologischen Persönlichkeitspsychologie sinnlos.[10]

Die Wertepluralität war schon zu Adlers Zeiten ein ernst zu nehmender Gegenstand der Philosophie, wie beispielsweise die Schriften von John Dewey oder Jean-Paul Sartre zeigen. Homosexuelle beispielsweise, so wird gegen Adler eingewandt, sehen in ihrer Haltung kein Defizit und kein Ausweichen vor der Frau, und erst recht nicht sehen sie Homosexualität als »Sicherung vor der Erniedrigung durch Frauen« an. Der Arbeitsverweigerer oder Arbeitslose entfliehe vielleicht zu Recht den unmenschlichen oder überfordernden Bedingungen einer industriellen Fließbandarbeit und drücke damit einen Protest gegen den Zwangscharakter von Erwerbsarbeit aus. Auch der Rückzug aus einengenden gemeinschaftlichen Beziehungen oder problematischen gesellschaftlichen Bedingungen könne ganz andere Motive haben, als sich vor Freundschaft und Ehe zu drücken. Mit anderen Worten: Die Gründe, Wohlwollen, Erwerbsarbeit und Liebe abzulehnen oder anzunehmen, bleiben in der Moderne der freien Entscheidung jedes Einzelnen überlassen.

Der Philosoph Friedrich Schulze-Maizier forderte 1926 dazu auf, den Gemeinschaftsgedanken bis dahin zu verfolgen, wo seine schwerste Problematik und zugleich seine Grenze beginnt: in der mörderischen Tragik von Schicksal und Konflikten.[11] Jeder Konflikt, auch wenn er sich harmlos darstellt, könne sich zu einer Zerreißprobe auswachsen. Von der Geborgenheit zur Katastrophe sei es oft nur ein Schritt. Die Nähe zu einem Du verlange eine fast schon übermenschliche Lauterkeit, Einsicht, Vertrauen und ein Aufgeben der Subjektivität, die kaum jemand aufzubringen vermöge. Wer Liebe und Gemeinschaft nicht polar sieht, nicht seine magnetische Beziehung zum Gegenpol Hass ahnt, sehe nur die Hälfte. Wir müssten die bittere Erfahrung machen, dass der Andere viel tiefer in seiner eigenen Welt steckt, als wir meinten, dass ihm mit unserem herzlichen Willen nicht so ohne Weiteres gedient ist, dass er unsere Bereitschaft kühler und befremdeter aufnimmt, als wir erwarteten. Adler hatte einige wichtige Ausschnitte des psychischen Lebens erkannt, aber eben nur einen Teil.

Denn die Geborgenheit und Sicherheit der Gemeinschaft kann umschlagen in Zurichtung und Unterdrückung. Es wäre noch tiefenpsychologisch zu erforschen, an welchem Punkt eine Gemeinschaft zu einer Zumutung wird, gegen die eventuell Widerstand geleistet werden müsste. Adler fasste einen solchen Fall niemals ins Auge. Als Sozialdemokrat stand ihm das Kollektiv auf der Werteskala ganz oben. Der Individualismus, die »Privatlogik« und das »Ausbiegen« waren ihm Neurotizismen, die nur durch die »aktive Anpassung« an das Kollektiv geheilt werden könnten. Neo-Adlerianer wie Josef Rattner haben denn auch diese Vorstellung weit von sich gewiesen und stattdessen den Wert des Individuums gepriesen, das sich gegen die Zumutungen der Gesellschaft zur Wehr setzen dürfe.[12]

Kultur

Die Realisierung der drei genannten Lebensaufgaben umfasst mehr als das berufliche Geldverdienen, das Heiraten und die Mitgliedschaft in einem Verein. Nach Adler ist der Mensch nur dann gesund, wenn sein Streben im Einklang mit dem Wohlergehen der Gesamtheit steht *und* er sich ethisch auf eine humanere Welt ausrichtet. Adler selbst hat an nur einer einzigen Stelle eine vierte Lebensaufgabe erwähnt, die »Stellung zu Kunst und schöpferischer Gestaltung«.[13] Ausgeführt hat er diesen Punkt nicht, sieht man davon ab, dass er die neurotischen Symptome als kunstvolle Schöpfungen des Individuums ansah. Aber er führte nicht aus, was daran kunstvoll sein soll oder was Kunst ausmacht.

Kunst ist nur ein Ausschnitt aus dem großen Kreis der Kultur, der Gesamtheit der höheren menschlichen Leistungen. Dabei sollte nicht nur idealistisch an die grandiosen Meisterwerke der Vergangenheit gedacht werden, sondern auch an den irdischen Zeitgeist, die darin eingeschriebenen Herrschaftsformen, Machtansprüche und ideologischen Anschauungen. Wenn von Kultur die Rede ist, dann sollte auch immer eine Kulturkritik mitgedacht werden, die den Stand der Kultur kritisch befragt in Hinblick auf ihre ungewollten, zerstörerischen, unmoralischen und unsinnigen Folgen.

Laut Eduard Spranger gibt die Kultur in ihren Erscheinungsformen als Literatur, Philosophie, Staat, Technik usw. die Zielperspektive für die Entwicklung des Einzelnen vor (*Psychologie des Jugendalters*, 1924). Entwicklung habe den Sinn, die jungen Menschen in diese geistige Sphäre einzuführen und im weiteren Verlauf »emporzubilden«. Der Einzelne sei prädisponiert für diese Entwicklung, strebe sogar in gewissem Maße aus eigenem Antrieb auf sie zu, doch eine höherwertige Entfaltung gelinge nur in bewusster Auseinandersetzung mit den geistigen Inhalten von Kultur. Persönliche Entwicklung bedeute, in alle Kulturbereiche hineinzuwachsen und möglichst selbst Kulturträger zu werden. Das gilt auch für die drei erstgenannten Bereiche. Wenn Arbeits-, Liebes- und Gemeinschaftsbeziehungen nicht kulturell geformt und interpretiert werden, bleiben sie auf einem niedrigen Strukturniveau stehen.

Die große Aufgabe Kultur bedeutet eine Auseinandersetzung mit Kunst in allen ihren Spielarten, mit den Leistungen und Grenzen von Wissenschaft, mit Religion und Aberglaube, mit Geschichte und Staatstheorie, mit Literatur und Sprache, mit Philosophie und Menschenkenntnis, mit Werten und Weltanschauungen. Es ist eigentlich ein ganzes Lebensprogramm, wenn der Einzelne es unternimmt, die Seele zu begeisten und den Geist zu beseelen. Mit diesem Unterfangen kommt man an kein Ende. Der wache Mensch ist dadurch gekennzeichnet, dass er sich dauernd und unaufhaltsam zu entwickeln und zu vervollkommnen trachtet. Das wichtige Selbstwertgefühl entsteht nur indirekt, nämlich dann, wenn man sich für hohe Werte und wertvolle Ziele engagiert. Und umgekehrt, wer schon in Ansätzen Selbstachtung besitzt, wagt sich an Aufgaben heran, die überdurchschnittliche Anforderungen stellen.

Doch zu der Frage »Wie komme ich in die Kultur und die geistige Sphäre hinein?« stoßen viele gar nicht erst vor. Es scheint eine kollektive Schüchternheit gegenüber dem unendlichen Kosmos des Geistes zu bestehen. Ein angemessenes Minderwertigkeitsgefühl angesichts der Größe des Themas ist angebracht, aber etwas mehr Mut und Einsatzbereitschaft in Fragen von Bildung und seelisch-geistiger Entwicklung im Lichte der Aufklärung und des Humanismus wären wünschenswert.

Adler hatte zu einer Psychologie der Kultur oder der Kunst wenig zu sagen. Eine frühe Vorstellung von ihm ist, dass spätere Genies an Organminderwertigkeiten gelitten hatten, die sie durch erhöhte geistige Anstrengung kompensierten bzw. überkompensierten. Schon ein oberflächlicher Blick auf Kunstschaffende zeigt, dass diese Theorie allenfalls punktuell gilt. Zudem lehnte er den Begriff der Begabung ab. Auf dem Höhepunkt der Individualpsychologie Mitte der 1920er Jahre behauptete er, dass jeder könne, wenn er nur wolle. Damit verbaute er sich einen Zugang zum Phänomen der Kreativität, das entscheidend mitgeprägt ist von Gestaltungswille und -fähigkeit. Wer Kultur als »Lebensaufgabe« formulieren möchte, darf von Adler ausgehen, muss aber weiter als er denken.

Individuation

Alle bisher diskutierten Aufgabensphären betreffen die Beziehungen des Individuums mit seiner Umwelt. Man hat aber ebenso Pflichten gegen sich selbst. Auch die Selbstwerdung ist eine Lebensaufgabe und stellt ein Problem von erheblichem Ausmaße dar. Jedes Kind strebt danach, seine Gefühle von Minderwertigkeit, Unzulänglichkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht zu überwinden, um ein für alle Mal Herr bzw. Frau zu sein im eigenen Haus.

Unter den Gründervätern der Tiefenpsychologie war es Carl Gustav Jung, der mit dem Konzept von Individuation diesen Faktor ins Auge fasste. Natürlich hatten andere Autoren den gleichen Gedanken oder ähnliche Auffassungen, beispielsweise Erich Fromm oder Josef Rattner, die die Individualität, die Perfektion des Ich, die Selbstgestaltung und die Selbstwerdung eigens als subjektive Lebensaufgaben thematisierten.[14] Man könnte mit Adler einwenden, dass sich die Selbstentfaltung aus der richtig verstandenen Bewältigung der drei objektiven Lebensaufgaben von selbst ergibt. Der Gesamteindruck der Adler-Lektüre ist allerdings der, dass er im Zweifelsfall immer für die Einordnung und Anpassung in die gegebene Gemeinschaft eintrat und die Bedeutsamkeit des Einzellebens in die zweite Reihe verwies.

Das jungianische Konzept von Individuation wird in einem eigenen Kapitel vorgestellt, sodass hier nur einige ergänzende Sätze nötig sind. Bemerkenswert ist, dass Adler die »aktive Anpassung« an die Gemeinschaft nicht weiter hinterfragte, während Nietzsche, Jung oder auch Rattner der Meinung sind, dass Anpassung an »die Gesellschaft« aus individualistischer Sicht letztlich unbefriedigend bleibt, unter anderem weil eine Massenexistenz droht. Es wird in der Psychologie aber immer mit darum gehen, die Standfestigkeit gegenüber dem Leben, dem Schicksal, dem Kollektivismus, dem Konformismus, gegenüber Ideologien, Vorurteilen und Weltanschauungen zu erhöhen. Im Alltagsleben besteht eine starke Tendenz, sich auf die konkreten und nächstliegenden Dinge zu richten, und es besteht die Gefahr, von ihnen absorbiert zu werden. Den Mut zum eigenen Urteil und das Vertrauen auf das eigene Denken und die moralische Entscheidungsfähigkeit hatte Adler nicht gerade hoch geschätzt. Es gibt keine Passagen in seinem Werk, die sich eigens damit befassen.

Es ist zu vermuten, dass Adler, der in jungen Jahren ein überzeugter Sozialist war, letztlich dem Kollektiv den Vorzug vor der Individualität gab. In dem 1926 verlegten, zweibändigen *Handbuch der Individualpsychologie* wird die Individualpsychologie sogar als Medikament gegen die moderne Krankheit der Individualität und der Vereinzelung angedient. Der entsprechende Aufsatz stammt, das muss gesagt werden, nicht von Adler, sondern von einem engen Mitarbeiter. Was Adler von dieser These hielt, ist nicht überliefert. Josef Rattner jedenfalls, ein ausgesprochener Kenner der Individualpsychologie, arbeitete im impliziten Gegensatz zu Adler und in Übereinstimmung mit Nietzsche die »subjektive Lebensaufgabe« der Entwicklung zur Persönlichkeit gegen den Widerstand einer dumpfen Welt heraus (siehe Kapitel »Personalismus« im Buch). Auch in diesem Punkt dürfen und müssen wir weit über Adler hinausdenken.

Körper

Das Individuum hat noch eine weitere Aufgabe zu bewältigen: die Sorge um die eigene Gesundheit und den eigenen Körper. Seltsam, dass Adler, der sich eine Zeit lang mit den Organminderwertigkeiten beschäftigte, das nicht sah. Unser Körper ist eine Grundtatsache, d.h. er ist die unaufhebbare Voraussetzung aller anderen, über das körperliche Funktionieren hinausgehenden Aufgaben. Der Leib ist das Zentrum, von dem aus das Ich alles wahrnimmt, auch sich selbst. Mit seinem Leib bleibt ein jeder stets sein eigenes Zentrum. Der Leib ist der »Ankerplatz des Menschen in der Welt« (Maurice Merleau-Ponty[15]), der Körper ist die Wohnung der Seele. Die zärtliche Stimulierung des Kleinkindes durch Betreuer strahlt später positiv auf das Liebenkönnen aus, die psychische Nähe bedarf in der intimen Beziehung der Ergänzung durch den physischen Kontakt. Zärtlichkeit liegt in der Mitte zwischen Dialog und Sexualität. Alle drei bestätigen das Ich. Berührungen holen den meist exzentrisch lebenden Menschen zumindest für Momente in seinen Leib zurück und ermöglichen eine Einigung zweier Menschen in Leib *und* Seele. Der Mensch braucht den Leib, um die Wunder der Natur zu schauen, erfreuliche Leistungen zu vollbringen und all jene Aufgaben zu lösen, die er nicht hätte, hätte er keinen Leib. Der Leib ist die Grundlage aller Aufgabenlösungen und zugleich selbst ein Aufgabe.

Die altgriechische Diätetik (Lehre von der rechten Lebensweise) und Makrobiotik (Lehre vom langen Leben) zeigen, wie eng Gesundheitslehre, Kultur, Philosophie und Religion verflochten waren. Beide enthielten Anleitungen – auf dem damaligen Stand des Wissens –zur Lebenskunst in Form von Meditation, Entspannungsübungen, Heilschlaf, Atemtechnik und Einhaltung des rechten Maßes. Die stoische Schule lehrte Ruhe und Gelassenheit. Friedrich Hoffmann (1660–1742) erfand nicht nur die »Hoffmannstropfen« für Schwächezustände, er stellte auch Gesundheitsregeln auf, von denen die siebte allerdings lautet: »Wer seine Gesundheit liebt, fliehe die Medicos und alle Arzneien!«[16] Zwar schreitet seit gut 150 Jahren die naturwissenschaftlich-technische Medizin atemberaubend voran, aber viele Regeln einer körperfreundlichen Lebensweisheit sind noch heute beherzigenswert.

Der Körper sollte ebenso bejaht werden wie das eigene Geschlecht, man soll sich wohlfühlen im Leib und für seinen Bestand Sorge tragen. Eine Aufgabe der Psychotherapie besteht manchmal darin, Menschen mit ihrem Körper und ihrem Geschlecht zu versöhnen und sie überhaupt erst auf ihre Bedürfnisse und Manifestationen aufmerksam zu machen. Aus der Hingabe an die Sexualität können sich viele Glücks- und Lustmomente ergeben. Mit der Aufgabe, mit dem Körper sorgsam umzugehen, sind eine unverkrampfte Sexualität, ausgewogene Ernährung, der vernünftige und auf Dauer berechnete Wechsel von Wachen und Schlafen, von Anstrengung und Entspannung, von Arbeit und Muße und eine unängstliche Beobachtung des eigenen Körpers und seiner Symptome gemeint. Die Aufgabe der Leiblichkeit umfasst ferner den gesamten Bereich von Diätetik, Makrobiotik, Hygiene, Bewegung, Sport, Gymnastik und Vitalität.

Erneut müssen wir konstatieren, dass Adler nicht vorausschauend genug war. Seine These von der »Nützlichkeit« des Einzelnen für die Gemeinschaft hatte für ihn selbst imperativen Charakter. Er überforderte sich zusehends, weigerte sich, einen Arzt zu konsultieren (was für Ärzte typisch zu sein scheint) und starb zu früh – im Alter von 67 Jahren – an einem Herzinfarkt.

Trotz Einwänden dienen Adlers Vorstellungen von den Lebensaufgaben, die es anzupacken und zu lösen gilt, als fruchtbarer Boden für eine Ausweitung und Abrundung dieses Konzepts. In eine Psychotherapie lassen sich die sechs Lebensaufgaben gut integrieren.

Es sollten bei diesem weit gefassten Entwicklungsanliegen einige Relativierungen beachtet werden. Es dürfte nur wenigen Auserwählten möglich sein, in dem empfohlenen Umfang in die Kulturwelt hineinzuwachsen. Oftmals sind Sozialisation, äußere Lebensbedingungen und individuelle Voraussetzungen so belastend, dass die Pflege der eigenen Person zu kurz kommt. Ferner wären die Entscheidungen jener Menschen zu respektieren, die andere Prioritäten und Interessenschwerpunkte setzen. Des Weiteren kann man des ewigen Zwangs zur Entscheidung und Entwicklung überdrüssig und müde werden und die Dinge so belassen wollen, wie sie sind. Und schließlich ist zu berücksichtigen, dass die sechs Lebensaufgaben nicht gleichgewichtig und gleichwertig sind. Die Unterschiede zeigen sich deutlich in der Therapie. Arbeitsstörungen oder Berufsprobleme sind meist leichter zu behandeln als Paarprobleme. Noch schwerer aber ist es, die Patienten aus ihrer Verstrickung mit lebenseinschränkenden Neurosen zu lösen und sie zu diesem Zweck auf eine Öffnung zur Kultur und zur Bildung hin zu orientieren.

Die Arbeit mit den Lebensaufgaben kann den Patienten jedoch eine Ahnung davon vermitteln, welchen Umfang ein einigermaßen erfülltes Leben hat, in welchen Lebensbereichen noch Lücken bestehen und welche Bereiche schon gut gelöst wurden. Das Konzept der sechs Lebensaufgaben kann dabei helfen, jene Gebiete zu identifizieren, die als befriedigend oder als unbefriedigend erlebt werden.

Individuation

Die Beschreibung und Analyse der krisenanfälligen Übergangsphase von der Jugend in das reifere Alter und ihrer Sinnproblematik ist der wesentliche Beitrag Carl Gustav Jungs zu einer allgemeinen Psychologie. Diese Schwellensituation in der Lebensmitte, die Jung aus persönlichen Gründen auf etwa das 35. Lebensjahr datierte, soll seiner Forderung gemäß in die »Individuation« einmünden, einen lebenslangen Selbstwerdungs- oder Reifungsprozess, der zu einer größeren Vollständigkeit und Abrundung des menschlichen Wesens verhelfen soll. Jung betrachtete den gesamten Lebenslauf als eine Reihe seelischer Metamorphosen, wobei das Umschwenken von einer äußeren, auch beruflichen Expansion zu einer selbstbesinnlichen Beschäftigung mit existenziellen Fragen des eigenen Ich der zentrale Dreh- und Angelpunkt seines psychologischen Konzepts ist. Aus dem dumpf-betriebsamen Leben der ersten Lebenshälfte könne der Mensch entrinnen, indem er sich höheren Werten und großen Idealen zuwendet, die das Leben sinnvoll erscheinen lassen. 1928 definierte Jung Individuation folgendermaßen: »Zum Einzelwesen werden und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichliche Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte ›Individuation‹ darum auch als ›Verselbstung‹ oder ›Selbstverwirklichung‹ übersetzen.«[1] Die Jung'sche Psychologie erwuchs stark aus den ganz persönlichen Erlebnissen und Erlebnisverarbeitungen des Autors, was ihre Verallgemeinerbarkeit einschränkt.

Krise der Lebensmitte

Die Krise der Lebensmitte findet nach Jung zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr statt, und in der Tat befand er sich zwischen 1913 und 1919 in einer tiefen Krise, ausgelöst durch die Trennung von Freud, mit dem er sieben Jahre lang eine zunehmend problematischere Beziehung pflegte. Für Jung ereignete sich im 38. Lebensjahr wirklich eine einschneidende Lebenswende, und nachdem er 13 Jahre lang seine »Persona« als tüchtiger Psychiater und zeitweiser Verfechter der Psychoanalyse ausgefüllt hatte, gab er sich ganz seinem Unbewussten, seinen Träumen und seiner entfesselten Fantasie hin, was ihn an den Rand einer Psychose brachte. Er hörte eine weibliche Stimme in sich, die er »Anima« nannte. 1919 hatte Jung den Eindruck, allmählich aus einer langen Nacht aufzutauchen. Die Entdeckung der innersten Elemente seiner Persönlichkeit im Zustand der Trance nannte Jung Individuation. Er gab ihr, der Individuation, Struktur, indem er seine Träume malte und dieses Material mit seiner weitläufigen Lektüre kombinierte.

Von der extremen Introversion schritt Jung im Alter von 44 Jahren – entgegen seiner eigenen Theorie – zu einer erneuten Extraversion voran; den Rest seines Lebens widmete er sich der Verbreitung seiner Lehre. Einen Hang zu intuitiven Ideen, übersinnlichen Erlebnissen und bedeutungsvollen Träumen behielt er immer bei. Diesen seinen persönlichen Erfahrungen maß er einen allgemeingültigen Wert zu – eine Unsitte, die er mit Freud und Adler teilte. Oft zog er sich in einen selbst gebauten Wohnturm am Zürichsee zurück, wo ihn niemand stören durfte. Selbstwerdung war für ihn gleichbedeutend mit Rückzug, ein fundamentaler Gegensatz zu Adlers Gemeinschaftsgefühl.

Jung wurde von vielen Menschen konsultiert, und er meinte feststellen zu können, dass bei ihnen allen ein wiederkehrender zentraler Befund zu erheben sei: Sie alle litten an verschiedenen Formen der Selbstentfremdung. Diese beruht laut Jung auf dem Verlust der religiösen Wurzeln und keiner sei wirklich geheilt, solange er seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht. Wieder stellt sich die Frage, ob diese ganz persönliche Herangehensweise verallgemeinerbar ist.

Jung formulierte mehrere Ebenen, die während des Individuationsprozesses erobert werden müssen, damit das Individuum tatsächlich ein »Selbst« ausbilden kann. Dieser Prozess ist fast identisch mit einer

Therapie der Jung'schen Richtung. Die Schritte zur Individuation orientieren sich an den Elementen des »Selbst«. In ihm sind versammelt die Persona, der Schatten, Anima und Animus, Archetypen und das persönliche sowie das kollektive Unbewusste, wie sie bereits im Kapitel über Carl Gustav Jung angesprochen wurden.

Neurosen in der Lebensmitte sind laut Jung Konsequenz einer zu einseitig vollzogenen Persönlichkeitsentwicklung – sei es, dass man zu stark extravertierte oder introvertierte, sei es, dass jeweils Denken, Fühlen, Intuieren oder Empfinden überbetont wurden. Dem in der ersten Lebenshälfte Introvertierten drohen Anpassungsprobleme und Realitätsverlust, wenn er sich nicht vervollkommnet, dem extravertiert Bleibenden stehen Selbstentfremdung und Hysterie bevor. Der Zugang zu diesen Selbst-Anteilen ist für Jung Bedingung dafür, ein ganzer Mensch zu werden. Nur derjenige, der bei sich erkennt, dass er männliche *und* weibliche Qualitäten, Fähigkeiten und Eigenarten aufweist, der seine Schattenseiten anerkennen und integrieren kann und der eine lebendige Beziehung zu den unvermeidlichen Archetypen und dem kollektiven Unbewussten hat, könne eine authentische Individualität aufbauen. Aufgabe des Menschen in der »zweiten Lebenshälfte« sei es also, sich über all diese Seelenbestandteile klar zu werden, um zu einem selbstbestimmten und überindividuell wertvollen Leben zu gelangen.

Extraversion, Introversion und das Ziel der Individuation

Die Einstiegspforte zur Individuation ist die Introversion. Die Introversion wird von Jung in einen dynamischen Gegensatz zur Extraversion gesetzt. Er ging davon aus, dass die grundsätzliche Affinität zu einer der beiden Arten, mit der Welt in Beziehung zu treten, angeboren ist (»Temperament«).

Extraversion in einer einseitigen Ausrichtung bedeutet Identifikation mit der Außenwelt, Anpassung an das kollektive »Man« und die Modeströmungen sowie das Ausgerichtetsein auf Beruf, Prestige und Einkommen. Diese Phase wird von Jung zwiespältig betrachtet. Positiv wirken bei der Extraversion die Tatkraft, das Streben, das Vollbringen von Aufgaben, das Sammeln von Erfahrungen und überhaupt das pulsierende Leben. Der junge Mensch (bei Jung eigentlich immer: der junge Mann) wachse in Beruf, Ehe und Gesellschaft hinein. Doch nicht alle Anlagen, die die Natur ihm mitgab, können zum Tragen kommen. Alles, was abgespalten werden muss, werde ins Unbewusste verdrängt. Dieses Unbewusste steht im Gegensatz zu einem anderen Unbewussten, dem naturhaften »unbewussten Lebensplan«, der auf Entwicklung, Reifung und Selbstverwirklichung aus ist. Jung ist der Meinung, Anpassung an die Gesellschaft sei letztlich unbefriedigend, jedoch Bedingung für die höhere Stufe der Selbstwerdung. Die Anpassung an kollektive Forderungen, die Jung als biologisch-instinktive Verwirklichung der menschlichen Natur zur »Brutaufzucht« ansah, solle deshalb spätestens zur Zeit der Lebensmitte durch eine geistige Ausweitung der Persönlichkeit vervollständigt werden. Der Mensch bedürfe, nachdem er sich tüchtig im alltäglichen Leben bewährt hat, auch einer transzendierenden Idee und eines Sinns im Leben. Die Stunde der Introversion ist gekommen.

In der *Introversion* wendet sich der Einzelne nach innen, zieht sich zurück, reflektiert und vermeidet Außenkontakte. Es soll eine grundsätzliche Verlagerung von äußeren auf innere Werte stattfinden. Die aktive Weltbewältigung muss zurücktreten zugunsten der Meditation und Kontemplation. Der Haltungswechsel von der Extraversion zur Introversion meint die Umkehr des Libidoflusses von der Progression zu Regression, vom Bewussten zum Unbewussten, von der Natur zur Kultur, vom Trieb zum Geist. Doch Regression ist bei Jung kein neurotisches Zurückkehren zu kindlichen oder pubertären Verhaltensweisen (wie bei Freud), sondern eine immer wieder notwendige Beschäftigung mit dem Unbewussten. Angestrebt wird ein geistig inhaltsreiches Leben, das für ein großes Ideal oder einen hohen Wert eintritt, kämpft oder sich dienend hingibt. Was aber ist bedeutsam und wertvoll? Jungs Konzepte lassen eine Ethik mehr erahnen als konkret werden. Individuation kann jedenfalls nicht Egoismus und Hedonismus heißen.

Ziel der Introversion ist die *Selbstwerdung*. Das Selbst integriere die vielfältigen Persönlichkeitsanteile, nachdem sie (in der Therapie) durch den radikalen Rückzug in die Träume bewusst gemacht wurden, und die Religion.[2] Das Selbst bestehe aus den von Geburt mitgegebenen individuellen Anlagen und Neigungen, ferner aus einem unbedingten Entwicklungsantrieb (eine physische Energie) und einem ethischen Streben, überdies aus einem Ich mit Wahrnehmungen, Erinnerungen, Stimmungen und konkreten Wünschen. Im unbewussten Selbst lagern die archetypischen Symbole und Handlungsmuster, die kollektiv vererbt werden. Insofern ist das Selbst größer als das Ich. Jung schränkte ein, dass das Ziel der vollkommenen Persönlichkeit nie erreicht werden könne.

Die Altersphase verlangt aus naturgegebenen Gründen Introversion. Aber selbst kluge und gebildete Menschen seien darauf gänzlich unvorbereitet. Es fehle an Schulen für Erwachsene, die Selbst- und Menschenkenntnis vermitteln und auf das kommende Leben vorbereiten. Er klagte darüber, dass das 20. Jahrhundert keine weltlichen Klöster für jene habe, die des leeren Betriebs der Alltäglichkeit müde seien und in ihrer Introspektion leben wollen. Damit drückte er einen eigenen tiefen Wunsch aus. Das Entwicklungsdefizit und die Stagnation, die Jung bei seinen Patienten aus der Schweiz, den USA und England erkannte, nannte er auch ein »Ausweichen vor der Erweiterung des Lebens«, das heißt ein Zurückweichen vor der Erweiterung des geistigen Lebens und der inneren Lebendigkeit in der zweiten Lebenshälfte. Der Sinn des Lebens besteht in der Jung'schen Psychologie in einer kontinuierlichen Persönlichkeitsentwicklung, die niemals als abgeschlossen betrachtet werden kann. Sie sei es, die den unverlierbaren, unvergleichlichen Wert bringt und damit den inneren Frieden und die höchste Art des Glücks.

Hauptziel der Individuation ist nach Jung die Wiedererweckung des religiösen Gefühls und sonst kaum etwas darüber hinaus. Neurose war ihm gleichbedeutend mit Gottesentzug. Auf diese simplifizierende Gleichung brachte er die Verquickung von Gottesglauben und mentaler Hygiene. Laut Jung ist es Aufgabe der Religion, den Menschen mit dem ewigen Mythos zu verbinden. Das »Selbst« sei immer religiös, auch wenn die Betreffenden es nicht wissen. Jung befand sich damit in einem selbstverstärkenden Prozess, einer beruflichen Selbstwahrnehmungsfalle: Aufgrund seiner mythisch-religiösen Weltanschauung zog er nur religiöse Menschen und Theologen an (und stieß andere von vornherein ab), sodass er den überzeugenden Eindruck gewann, die Welt sei voller Christen mit mythisch-religiösen Bedürfnissen. Die Vorselektion seiner Klienten war ihm nicht bewusst, ebenso wenig, dass er Teil und Motor eines weltanschaulich hermetischen Kreislaufs der Selbsterfüllung war.

Die Dichotomie von Extraversion und Introversion und ihre Synthese in der Individuation geriet Jung zu einem absoluten Ordnungsschema, in das die gesamte seelische Wirklichkeit eingebettet wurde, auch wenn es dabei nach der Art des Prokrustes zuweilen recht gewaltsam zugeht. Das durch endlose Variationen ausgelaugte Leitmotiv von der Kluft zwischen Extraversion und Introversion und dem in der Lebensmitte gebotenen Umschwung vom einen zum anderen ist stark simplifizierend und auch in sich undeutlich. Es bleibt unbestimmt, ob Introversion und Extraversion kompensatorisch oder gegensätzlich gemeint sind, nacheinander erworben werden sollen oder ineinander verflochten sind, gleichwertig sind oder ungleichwertig mit einer Höherwertigkeit der Introversion. Auch geht der gedankliche Weg immer nur von der Extraversion zur Introversion; der umgekehrte scheint nicht vorgesehen zu sein. Jung suggerierte, die Krise in der Lebensmitte sei unvermeidlich und sie werde neurotisch bewältigt, es sei denn, man trifft auf einen so kompetenten Psychotherapeuten wie ihn. Er plädierte dafür, ein geistig inhaltsreiches Leben anzustreben, womit er die Kultivierung eines religiös-mystischen Lebens meinte. Jugendliche Attraktivität und körperliche Spannkraft lasse langsam nach und Prestige, Status und Reichtum könnten nicht wirklich befriedigen. Das schrieb Jung, als er Prestige, Status und Reichtum errungen hatte.

Doch wir dürfen festhalten: Die Individuation oder Selbstwerdung bleibt eine dauernde Aufgabe des Menschen, nicht nur in der Lebensmitte. Es ist ganz sicher richtig, dass ein äußerliches, extravertiertes Leben über kurz oder lang um eine Introspektion und mehr Selbstkenntnis nicht herumkommt, um als »rund« und lebenswert bezeichnet werden zu können. Auf alle Fälle ist es auf Dauer ein Unglück, wenn das Bewusstsein den eigenen inneren Motiven fremd gegenübersteht. Deshalb ist Selbsterkenntnis so dringend. Die Einsicht in die inneren Schattenseiten führt zu jener Bescheidenheit, die zur Anerkennung der

eigenen Unvollkommenheit notwendig ist. Dem Menschen wird es dann eher gelingen, in realistischer Einschätzung seines Könnens und Wollens gegenüber den Mitmenschen gütig und gegenüber der Gemeinschaft verantwortlich zu sein.

Ausblick

Die bewusste Herausbildung dieser Individualität im Laufe eines Einzellebens beinhaltet Verschiedenes: so z.B. das Bewusstsein von sich selbst und von den vor einem liegenden Aufgaben, das Bewusstsein von einer Höherentwicklungs- oder Vervollkommnungsmöglichkeit und die Aus- oder Absonderung aus einer konformistischen Gruppenidentität. Individuation ist kein Geschenk, das einem im Laufe des Lebens unverhofft in den Schoß fällt; sie ist vielmehr eine Aufgabe, die Angst macht. Individuation ist ein Prozess der (vorübergehenden) Vereinzelung. Das Abgetrenntsein vom Ganzen, das Vorwärtsgehen als ein getrenntes, isoliertes Wesen, dem die Anderen eventuell nicht folgen können, das Hinauswachsen über seinesgleichen und über seine Eltern kann gefährlich und erschreckend sein. Otto Rank sprach in einem Aufsatz mit dem Titel »Lebensangst und Todesangst« nicht nur von der Todesangst, sondern auch von einer Lebensangst, die darin besteht, sich dem Leben als ein isoliertes Wesen zu stellen. Lebensangst ist die Angst vor der Individuation.

Freud meinte, wer den eigenen Vater überflügele, fühle sich von der Kastration bedroht. Viele halten es nicht aus, größer zu werden als ihre Eltern, weil dann die magische elterliche Stütze, die Geborgenheit der elterlichen Überlegenheit, wegfällt. Individuation bedeutet, sein eigener Vater, seine eigene Mutter zu werden und auf die gewohnte elterliche Stützung zu verzichten. Individuation bedeutet im Extremfall Isolation ohne den Trost der menschlichen Gemeinschaft. Viele ertragen das nicht. Doch in der Therapie wie im Leben gibt es ein unausweichliches Substrat einsamer Arbeit und einsamer Existenz.

Jahrtausendelang haben Menschen ihre Todesangst mit dem Glauben an einen »magischen Helfer« oder »letzten Retter« bekämpft und sich damit oftmals zugleich entschieden, einen Teil ihrer Freiheit zu opfern, um dieses Helfers oder Retters teilhaftig zu werden, der einen auf ewig beobachtet, liebt und beschützt. Man vermeidet die Individuation und sucht Sicherheit, indem man bei einem Beschützer untertaucht, einem Führer oder einem Zaren zujubelt. Individuation bedeutet, herauszutreten aus der Familie oder der Gruppe, und etwas Besonderes und Einzigartiges zu werden. Man nimmt eine Gefahr auf sich, indem man etwas wagt. Der Nicht-Wagende bleibt in der Verschmelzung mit der Familie und im Eingebundensein in der Gruppe.

Individuation beinhaltet ein ängstliches, einsames Empfinden des Ungeschütztseins. Das Individuum kann sich davor retten, indem es die Individuation aufgibt, neue Verschmelzungsversuche eingeht, sich selbst für jemand anderen aufgibt. Aber auch diese Variante ist nicht frei von Todesangst, denn der Rückzug ist verbunden mit Verzicht und Stagnation. Verschiedene Autoren (nicht zuletzt Adler) haben den hohen Sicherheitsgewinn des Eingebettetseins in Familien, Gruppen, Clans, Sippen, Landsmannschaften und Völkern herausgearbeitet. Das Eingebettetsein schützt vor dem Gefühl der Isolation, genauso wie die Hingabe an ein Projekt oder eine Sache , der man sich mit Haut und Haaren verschreibt. Man kann sein Ich ausweiten durch die Hingabe an eine wertvolle Gruppe, eine Sache, ein Land, ein Projekt. Die Grenze zwischen Isolation und Konformität ist nicht so einfach zu ziehen. Die Frage »Was will ich? Was ist mein Ziel im Leben?« muss nicht durch Individuation, sondern kann auch durch Hingabe gelöst werden. Selbstwerdung bedarf des Lebens selber, bedarf der Notwendigkeit, dieses in Höhen und Abgründen erlitten zu haben, bedarf der Fähigkeit, Schuld tragen zu können, zu scheitern, an seine Grenzen zu gelangen und wieder zu beginnen und weiterzumachen. Individuation bedarf ganz entscheidend der Begegnung und der Partnerschaft.

Anmerkungen

Wie weit reicht unsere Erkenntnis?

1 Weischedel, W. (1976): *Skeptische Ethik*. Frankfurt/M. (Suhrkamp).

2 Kant, I. (1788): Ausgabe der Preußischen Akademie der Wissenschaften, Berlin 1900ff., AA V, 30/KpV, A 54 (§ 7 *Grundgesetz der reinen praktischen Vernunft*).

3 Kast, B. (2007): *Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition.* Frankfurt/M. (S. Fischer Verlag).

4 Röd, W. (1996): *Der Weg der Philosophie. Von den Anfängen bis ins 20. Jahrhundert.* 2 Bde., München (C.H. Beck). Zitat Bd. 1, S. 27.

5 Popper, K.R. (1963): *Vermutungen und Widerlegungen. Das Wachstum der wissenschaftlichen Erkenntnis.* Teilband I. Tübingen 1994 (Verlag J.C.B. Mohr), S. 46–95.

6 Meinrad Perrez wird zitiert von Wyss 1961, S. 456.

7 William Mayer-Gross wird zitiert in Shorter 1999, S. 466. Die folgenden Ausführungen von Shorter stammen von S. 463.

8 Die »Prämissen für eine tiefenpsychologische Forschung« sind das Ergebnis meiner praktischen Erfahrung und theoretischen Lektüre.

9 Dilthey, W. (1924): *Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie.* Gesammelte Werke, Band V, S. 144.

10 Zu Karl Jaspers siehe sein Buch *Allgemeine Psychopathologie* von 1913 (Berlin, Springer), vor allem die Seiten 250ff.

11 Über mittelbares und unmittelbares Verstehen: Heiss 1984, S. 26–30. Ebenso Heisterkamp, G. (2002): *Basales Verstehen: Handlungsdialoge in Psychotherapie und Psychoanalyse.* Stuttgart (Klett-Cotta), S. 34ff. Der Unterschied ergibt sich schon aus der Hermeneutik Friedrich Schleiermachers, siehe Wach, J. (1926–1933): *Das Verstehen: Grundzüge einer Geschichte der hermeneutischen Theorie im 19. Jahrhundert.* Reprint Hildesheim 1984 (Olms), S. 97.

12 Zum Methodenproblem der klassischen Psychoanalyse: Habermas, J. (1968): *Erkenntnis und Interesse.* Frankfurt/M. (Suhrkamp); Lorenzer, A. (1970): *Kritik des psychoanalytischen Symbolbegriffs.* Frankfurt/M. (Suhrkamp).

13 Grawe, K. et al. (1994): *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession.* Göttingen (Hogrefe-Verlag).

14 Mertens, W. (1994): *Psychoanalyse auf dem Prüfstand? Eine Erwiderung auf die Meta-Analyse von Klaus Grawe.* 1. Aufl. München (Quintessenz Verlag).

15 Stellungnahmen und Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie zu Psychotherapieverfahren und -methoden unter http://www.wbpsychotherapie.de/page.asp?his=0.1.17, Stand: 30.05.2013.

16 Zu einer professionellen Haltung siehe z.B. Buchholz, M. (1997): *Psychoanalytische Professionalität. Anmerkungen zu Grawes Herausforderung. Fachtexte zur Entwicklung von Psychotherapie in Theorie und Praxis*, in http://www.psychotherapie.org/michael/psa-profess.html und http://www.psychotherapie.org/fachtexte.html#PA_Prof, Stand 01.02.2013. Aus Individualpsychologischer Sicht: Wiegand, R. (1990): *Alfred Adler und danach. Individualpsychologie zwischen Weltanschauung und Wissenschaft.* München, Basel.

Lebensaufgaben

1 Adler hatte die drei Lebensbereiche nie systematisch entwickelt. Hinweise dazu finden sich über sein Werk verstreut, u.a. im Vorwort von *Der Sinn des Lebens,* in Adler, A. (2008b): Studienausgabe Bd. 6: *Der Sinn des Lebens* (1933b) und *Religion und Individualpsychologie* (1933c). Hg. von Reinhard Brunner und Ronald Wiegand. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht), S. 24 und 26.

2 »Zur Theorie der Halluzinationen« (1912) in Adler, A. (2007a): Studienausgabe Bd. 1: *Persönlichkeit und neurotische Entwicklung. Frühe Schriften (1904–1912).* Hg. von Almuth Bruder-Bezzel. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht), S. 264.

3 Die Zitate aus *Menschenkenntnis* stammen aus Adler, A. (2007b): Studienausgabe Bd. 5: *Menschenkenntnis* (1927a). Hg. von Jürg Ruedi. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht), S. 117.

4 Ebda., S. 129.

5 Zum Liebesproblem: Adler, *Sinn des Lebens* (1933), in Adler, A. (2008b): Studienausgabe Bd. 6: *Der Sinn des Lebens* (1933b) und *Religion und Individualpsychologie* (1933c), S. 48/49.

6 Gontscharow, I. (russ. 1859): *Oblomow*, München 1980 (DTV), S. 104.

7 Adlers Seitensprung wurde unbeabsichtigt offenbart durch eine 1995 veröffentlichte Biografie von Else Freistadt-Herzka, die zeitweise Mitarbeiterin und Geliebte Adlers war: Uehle-Stauffer, B. (1995): *Mein Leben leben. Else Freistadt-Herzka 1899 bis 1953.* Wien (Passagen Verlag).

8 Zur Gemeinschaftlichkeit: Adler, *Sinn des Lebens* (1933) in Adler, A. (2008b): Studienausgabe Bd. 6: *Der Sinn des Lebens* (1933b) und *Religion und Individualpsychologie* (1933c). Hg. von Reinhard Brunner und Ronald Wiegand. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht), S. 41, 46 und 107.

9 Die Relativierung der absoluten Du- und Gemeinschaftsbezogenheit erfolgte in Adler, A. (1979): *Wozu leben wir*? Frankfurt/M. (Fischer-Taschenbuch), S. 63, und in *Der Sinn des Lebens* (1933), 2008b, S. 170.

10 Zur Kritik des Gemeinschaftsgefühls: Kunz, H. (1928): »Zur grundsätzlichen Kritik der Individualpsychologie Adlers«, *Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie*, Band 116, Heft 5, Berlin, S. 700–766.

11 Schulze-Maizier, F. (1926): »Individualpsychologie und Religion«, in: Wexberg, E. (Hg.) (1926): *Handbuch der Individualpsychologie*, Bd. 1 und 2. Reprint Amsterdam 1966 (E.J. Bonset), S. 40ff.

12 Rattner, J. & Danzer, G. (2011): *Persönlichkeit braucht Tugenden. Positive Eigenschaften für eine moderne Welt.* Heidelberg, Berlin (Springer Verlag), S. 117.

13 Zur Kultur als vierte Lebensaufgabe: »Grundbegriffe der Individualpsychologie« (1930), in: Adler, A. (1982): *Psychotherapie und Erziehung. Ausgewählte Aufsätze Bd. 2: 1930–1933.* Frankfurt/M., S. 26.

14 Zur Individuation: Fromm, E. (1941): *Furcht vor der Freiheit*, Kap. 2 »Das Doppelgesicht der Freiheit«, oder Rattner, J. (1997): »Vier subjektive Lebensaufgaben«, in *miteinander leben lernen*, 22. Jg., Heft 1, S. 39–50, und ders. (2006): »Die Lebensaufgaben«, in (zus. mit Danzer, G.): *Selbstverwirklichung.* Würzburg (Königshausen & Neumann), S. 19–27.

15 Maurice Merleau-Ponty wird zitiert in Rattner, J. & Danzer, G. (2007): *Psychosomatik und Psychohygiene.* Würzburg (Königshausen & Neumann), S. 139.

16 Hoffmann wird zitiert in Bergdolt, K. (1999): *Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens.* München (C.H. Beck), S. 252.

Individuation

[1] Jung, C.G. (1928): *Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewußten*. Zweiter Teil: Die Individuation. G.W. Bd. 7 (»Zwei Schriften über Analytische Psychologie«, S. 183ff.), ferner Jung, C.G. (1931): *Die Lebenswende*. G.W. Bd. 8, »Die Dynamik des Unbewussten«, Abschnitt XVI, S. 425–442.

[2] Zur Therapie siehe Jung, »Allgemeine Probleme der Psychotherapie«, G.W. Bd. 6, Erster Teil. Zum Zusammenhang von Therapie und Religiosität siehe Jung, C.G. (1932): *Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge*. G.W. Bd. 11 (»Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion«, Abschnitt V).