

# I Essentials der Analytischen Psychologie

Der Mensch ist ein  
hochkomplexes,  
multidimensionales,  
ganzheitlich-polar-paradoxes,  
sich selbst kreativ organisierendes,  
interaktives,  
teilweise bewusstes,  
überwiegend unbewusstes,  
öko-bio-psycho-sozial-global-kosmisches System,  
das sich selbst in einem virtuellen,  
psycho-symbolischen Selbst-Welt-Modell repräsentiert.

Versuchsweise Definition des SELBST-Systems Mensch



# 1 Das Primat und die virtuelle Realität der Psyche

Die Idee der psychischen Realität könnte man wohl als die allerwesentlichste Errungenschaft moderner Psychologie bezeichnen, wenn sie als solche anerkannt wäre. Es scheint mir aber nur eine Frage der Zeit zu sein, bis diese Idee allgemein durchdringt. Sie muß durchdringen, denn diese Formel allein erlaubt es, die mannigfaltigen seelischen Erscheinungen in ihrer Eigenart zu würdigen.  
(Jung, GW 8, § 683)

Wir beginnen die Darstellung der Essentials der AP mit einer Einsicht, die von Philosophen und Psychologen schon lange diskutiert wurde, aber niemals so recht in ihrer ganzen Bedeutsamkeit gewürdigt und anerkannt wurde, vermutlich, weil sie ein mühsames Neu- und Umdenken erfordert, das unser bisheriges Welt- und Menschenbild radikal auf den Kopf stellt. Entgegen unserem alltäglichen »naiven« Erleben, das uns die Welt »da draußen« als Objekt und uns selbst als Subjekt ganz konkret und realistisch erscheinen lässt, wird uns in den letzten Jahren insbesondere auch im Zusammenhang mit den Einsichten der Kognitions- und Neurowissenschaften zunehmend bewusster, dass wir in einer durch unser neuro-psychisches System erzeugten virtuellen Welt leben. Das, was wir wahrnehmen und kennen, sind nicht wir selbst, die Welt und die Wirklichkeit »an sich«, sondern es handelt sich um Modelle und Konstrukte, die sich im Laufe der Evolution als überlebensförderlich herausgestellt haben. Wir leben in einer Welt von Tönen, Farben und Formen, Begriffen, Vorstellungen und Bildern, die es außerhalb dieser Gestaltungsformen in dieser Weise gar nicht

gibt und deren »wahre« Natur wir vermutlich niemals erfassen können.

Das Einzige, was wir wirklich erfahren, fühlen und erkennen, ist unsere psychische Realität, das, was uns durch die »Software« unserer psychisch-neuronalen Prozesse vermittelt wird. Dies gilt sowohl für die Wahrnehmung der äußeren Welt und unserer Mitmenschen wie auch für uns selbst. Auch das, was wir von uns selber kennen, ist ein Bild, ein Modell, eine Konstruktion. Wer oder was die Welt draußen »wirklich« ist oder wer wir »wirklich« im letzten Sinne sind, können wir nicht sagen. Wir können nur Vermutungen, Hypothesen und Fantasien darüber entwickeln, die wiederum von unseren psychisch-neuronalen Möglichkeiten begrenzt sind.

Die historische Beweislast ist erdrückend: Soweit wir überhaupt nur zurückdenken können, haben Menschen offenbar innere Bilder über die Beschaffenheit ihrer äußeren Welt entwickelt und zur Gestaltung dieser Welt benutzt. Im Lauf der Menschheitsgeschichte zu unterschiedlichen Zeiten und unter unterschiedlichen Bedingungen, in den Gehirnen einzelner Menschen erst einmal entstanden, haben bestimmte Visionen und Ideen als individuelle und kollektive Leitbilder die bisherige Lebens- und Weltgestaltung der Menschen auf dieser Erde bestimmt. [...]

Mit ihrer Hilfe wurde nicht nur das Gleisbett gelegt, auf dem der Zug, mit dem sich die Menschheit fortbewegt, schlingernd und mehr oder weniger rasch vorankam. Sie, diese selbst mit den modernsten bildgebenden Verfahren im Gehirn des Menschen kaum sichtbaren Aktivierungsmuster bestimmter Neuronenverbände und synaptischer Netzwerke, haben auch die entscheidenden Weichen gestellt, über die dieser Zug in eine bestimmte Richtung dahinrollte.

Was für eine ungeheure Vorstellung: Nichts weiter als nackte Bilder, bloße geistige Vorstellungen erweisen sich als die entscheidenden, die

Menschheit bewegenden, die Menschheitsentwicklung bestimmenden Kräfte. (Hüther, 2004, S. 11 f.)

## 1.1 Die Welt ist eine Projektion des SELBST

Die Tiefenpsychologie war sich der psychischen Qualität unseres Erlebens schon lange bewusst und hatte schon früh begonnen, von »Imagines«, von »Repräsentationen« und »Repräsentanzen« zu sprechen (z. B. Objekt- und Selbstrepräsentanzen). Sie hat damit manche Positionen, die der philosophische und neurobiologische Konstruktivismus später noch radikaler ausgearbeitet haben, vorweggenommen. In einem Seminar aus dem Jahre 1935 antwortet Jung auf eine Frage, die im Kontext des psychischen Charakters und der Mehrdimensionalität des SELBST stand:

Die Welt ist unser Bild. Nur kindische Leute stellen sich vor, die Welt sei so, wie wir meinen, sie sei. Das Bild der Welt ist eine Projektion der Welt durch das Selbst, so wie letzteres eine Introjektion der Welt ist. Aber nur der besondere Geist eines Philosophen geht über das übliche Bild der Welt hinaus, in der es statische und isolierte Dinge gibt. Wenn wir darüber hinausgehen wollten, würden wir ein Erdbeben

im Geist des Durchschnittsmenschen hervorrufen, der ganze Kosmos würde erschüttert, die heiligsten Überzeugungen und Hoffnungen würden aus den Angeln gehoben, und ich sehe nicht ein, weshalb man eine solche Unruhe anstreben sollte. Es wäre weder für die Patienten noch für die Ärzte gut; vielleicht ist es gut für die Philosophen. (Jung, GW 18/1, § 200)

Ob diese Vorsicht heute noch berechtigt ist, ist fraglich. In den letzten 100 Jahren hat sich sehr viel im Hinblick auf ein dynamisches, konstruktivistisches Verständnis der Psyche getan. Die Vernetzung, Medialisierung und Virtualisierung der Welt hat so zugenommen, dass viele Menschen für psychologisch-konstruktivistische Perspektiven zunehmend offener sind (vgl. dazu auch Roesler, 2005, 2007, Schlegel, 2005). Die Filmreihe »Matrix« (1999–2003) am Übergang ins neue Jahrtausend ist möglicherweise symptomatisch dafür, dass sich diese Sichtweise durchzusetzen beginnt.

Die AP geht vom Primat (dem Vorrang) der Psyche und deren psycho-symbolischer Ausdrucksformen aus. Das bedeutet, dass die Produkte der psycho-neuronalen Prozesse das Erste und Einzige sind, was wir »wirklich« kennen. Unsere Welt- und Selbst-Bilder sind – im weitesten Sinne – Bilder, »Ein-Bildungen«, unbewusst-bewusste Vor-Stellungen, Wahrnehmungs-, Gestaltungs- und Denk-Muster, die wir von uns, den Mitmenschen und der Welt haben.

Über die »wirkliche« Natur dessen, was unter, hinter oder über diesen psychischen Phänomenen liegt, können keine gesicherten Aussagen gemacht werden. Auch sogenannte »objektive« wissenschaftliche Theorien und Interpretationen bleiben immer noch psychische Aussagen, gefasst in bestimmten, zeitbedingten Vorstellungs- und Denkmustern (»Mythen«).

Viele unserer heute als »wissenschaftlich« angesehenen Denkmodelle werden in 100 oder in 1000 Jahren sehr wahrscheinlich

noch einmal ganz anders gesehen und formuliert werden.

Diese Vor-Stellungen sind notwendigerweise immer auch Ver-Stellungen. Sie stellen sich selektierend, filternd, modifizierend, transformierend, kreierend, konstruierend, systematisierend, vereinfachend und in tausend Formen sich wandelnd zwischen uns und das, was außen und innen »wirklich« ist, was wir aber als solches nicht erkennen können.

Es ist meine bilderreiche Seele, die der Welt Farbe und Ton verleiht, und was ich jene allerrealste, rationale Sicherheit, die Erfahrung nenne, so ist auch ihre einfachste Form noch ein über alle Maßen kompliziertes Gebäude seelischer Bilder: So gibt es gewissermaßen nichts von unmittelbarer Erfahrung als nur gerade das Seelische selbst. Alles ist durch dasselbe vermittelt, übersetzt, filtriert, allegorisiert, verzerrt, ja sogar verfälscht. Wir sind dermaßen in eine Wolke wechselnder und unendlich vielfach schillernder Bilder eingehüllt, daß man mit einem bekannten großen Zweifler ausrufen möchte: ›Nichts ist ganz wahr - und auch das ist nicht ganz wahr‹. [...] Wir leben unmittelbar nur in der Bilderwelt.  
(Jung, GW 8, § 623 f.)

Wieviel Gegebenheit der Seele in das Unbekannte der äußeren Erscheinung projiziert wird, das ist jedem Kenner der alten Naturwissenschaft und Naturphilosophie bekannt. Es ist in der Tat so viel, daß wir überhaupt nicht imstande sind, jemals anzugeben, wie die Welt an sich überhaupt beschaffen ist, da wir ja gezwungen sind, das physische Geschehen in einen psychischen Prozeß umzusetzen, wenn wir überhaupt von Erkenntnis reden wollen. Wer garantiert aber, daß bei dieser Umsetzung ein irgendwie zulängliches »objektives« Weltbild herauskomme? [...]

Ganz im Gegenteil sogar beweisen unzählige Tatsachen, daß die Seele den physikalischen Vorgang in Bilderfolgen übersetzt, die häufig mit dem objektiven Vorgang einen kaum noch erkennbaren Zusammenhang haben. [...]

Was wir beim gegenwärtigen Standpunkt unseres Wissens mit Sicherheit feststellen können, ist unsere Unwissenheit um das Wesen des Seelischen.

(Jung, GW 9/1, § 117)

Bei aller Unwissenheit um das Wesen des Seelischen schien – zumindest zur Zeit der

klassischen Psychoanalyse – immer noch ein wenig die Hoffnung durchzuschimmern, dass man hinter den psychischen Bildern, Fantasien, Symbolen, Tarnungen, Abwehrvorgängen und Selbsttäuschungen einmal zu den »wirklichen« Tatsachen und Vorgängen vordringen könnte.

Diese Hoffnung nach endgültiger »Aufklärung« oder »Aufhellung« des »Unbewussten« und dessen Kontrolle scheint sich nicht aufrechterhalten zu lassen. Es scheint keinen Weg zu geben, das »Gefängnis« unserer psychischen – und neurophysiologischen – Bedingungen zu verlassen. Das Wesen der Psyche und des Unbewussten »an sich« lässt sich prinzipiell nicht bewusst machen, es bleibt unbewusst und unbekannt. Was immer uns bewusst wird, ist nicht wirklich das vorher Unbewusste »an sich«, sondern es sind bereits modellierte und konstruierte Vorstellungen, Bilder und Symbole, die eine Form angenommen haben, mit denen das Bewusstseinssystem umgehen kann. Wir erleben immer nur das Endprodukt der unter- und hintergründig ablaufenden psychischen Prozesse, die diese Selbst- und Weltmodelle konstruieren. Wir – unser Ich-Bewusstsein – werden gewissermaßen als letzte informiert, was die Psyche als nächstes mit uns bzw. sich selbst vorhat.

Spätestens seit der Systemtheorie ist uns deutlich geworden, dass ein System die Funktion, die es hervorbringt, nicht auf sich selber anwenden kann: Es hat in Bezug auf sich selbst notwendigerweise einen »blinden Fleck«. Das Gehirn und das Zentralnervensystem, das die psychischen Prozesse steuert, Muster, Bilder und Symbole hervorbringt, kann sich selbst und seine Funktionen nicht unmittelbar erkennen. An der Stelle unseres Kopfes, wo das Gehirn sitzt, können wir nichts spüren, schon gar nichts von den dort in den Nervenzellen ablaufenden Aktionen. Selbst wenn wir unser Gehirn von außen anschauen, sezieren und bis auf die mikroskopische Ebene der Zell- und Genstrukturen hinabsteigen

könnten, würden wir nichts von den inneren Welten sehen, die wir erleben, wir würden dort nichts von den Farben, Formen, Tönen und den Sinnesempfindungen, von den Gefühlen, Ängsten und Sehnsüchten, Fantasien und Gedanken erkennen, die unser Leben so tief bestimmen.

Zwischen der »Hardware« unseres biochemischen Organismus und der »Software« der psycho-symbolischen Prozesse des »Geistigen« und Bewusstseins besteht ein aufs Engste und Höchste korrelatives Verhältnis, aber beide sind offenbar nicht ganz dasselbe, wie man sich am Beispiel des Zusammenhangs zwischen Hard- und Software eines Computers verdeutlichen kann. Ohne die »an sich« immaterielle Software wäre die materielle Hardware zu nichts zu gebrauchen, aber das Gleiche gilt auch für die Software, die auf eine auf sie abgestimmte Hardware angewiesen ist. Was aber die »Hardware« und die »Software« unseres Organismus wesensgemäß sind und wie sie zusammenspielen, so dass daraus bewusstes Erleben entsteht, ist nach wie vor ein großes Rätsel. Und manche Forscher sind der Auffassung, dass dieses Rätsel aus den genannten prinzipiellen systemischen Gründen – die Software kann weder sich selbst und ihre innere Struktur noch die Hardware verstehen – auch nicht wirklich lösbar ist, höchstens in einer allergrößten und andeutungsweisen Vereinfachung.

Somit kann sich auch das SELBST, also die unbewusst-bewusste Ganzheit unserer Person, in seiner wirklichen Natur nicht erkennen. Wir wissen nur etwas von uns, insofern etwas von uns durch unsere psychischen Wahrnehmungen, durch unsere Umwelt und unsere Mitmenschen gespiegelt wird und wir uns ein Erfahrungsbild davon machen können. Aber dieses gespiegelte Wissen von uns selbst – unser Selbst-Bild, unser Selbst-Modell oder psychologisch: unsere Selbst-Repräsentanz – ist nur der allerkleinste und meist ein ziemlich verzerrter Teil von dem, was wir wirklich sind.

Zur Veranschaulichung dessen, was mit psychischer Realität gemeint ist, lassen sich vier Ebenen unterscheiden:

Der dunkelgraue Hintergrund der Abbildung 1.1 (Ebene 1) bezeichnet das absolute Sein, das »vor« »hinter«, »über«, »unter« und in Allem die »wirkliche Wirklichkeit« ist, aber prinzipiell in seiner Eigenart unerkennbar bleibt. Dafür haben die Religionen, die Philosophien und die Naturwissenschaften unterschiedliche Begrifflichkeiten entwickelt, über deren Inhalt, Sinn und Berechtigung bis heute gestritten wird: Gott, die Schöpfung, das Universum, die kosmische Energie ...

Ebene 2: Der mittelgraue Kreis stellt das SELBST im Sinne der Analytischen Psychologie dar. Das ist »das System Mensch«, die Ganzheit des sich selbst organisierenden öko-bio-psycho-sozialen Organismus, der in enger Wechselwirkung und in ständigem Austausch mit Ebene 1 steht. Auch das SELBST ist in seinem ganzen Wesen und Umfang unerkennbar, es ist nur an dessen Wirkungen (z. B. Körperempfindungen, Gefühlen, Sinneswahrnehmungen, Bedürfnissen, Denkprozessen, Identitätserleben, Symbolen) zu erleben, die erst auf Ebene 3 zugänglich werden.

Ebene 3: Der hellgraue Kreis in der Mitte. Hier beginnt die psychische Realität, die einzige Realität, die das menschliche Bewusstsein unmittelbar kennt. Innerhalb des SELBST bzw. des menschlichen Organismus entsteht mit Hilfe neuropsychischer Prozesse eine Repräsentation, eine Vorstellung, ein Modell von der Welt, ihrer Objekte und des eigenen SELBST. Auch auf dieser Stufe sind die Selbst-Welt-Repräsentationen nicht unbedingt in ihrem psycho-symbolischen Charakter zu erkennen, sondern werden meist für die tatsächliche Wirklichkeit gehalten. Die gestrichelte Kreislinie symbolisiert auch hier die relative Durchlässigkeit und fortwährende Wechselwirkung zwischen dem SELBST und den SELBST-Repräsentationen.

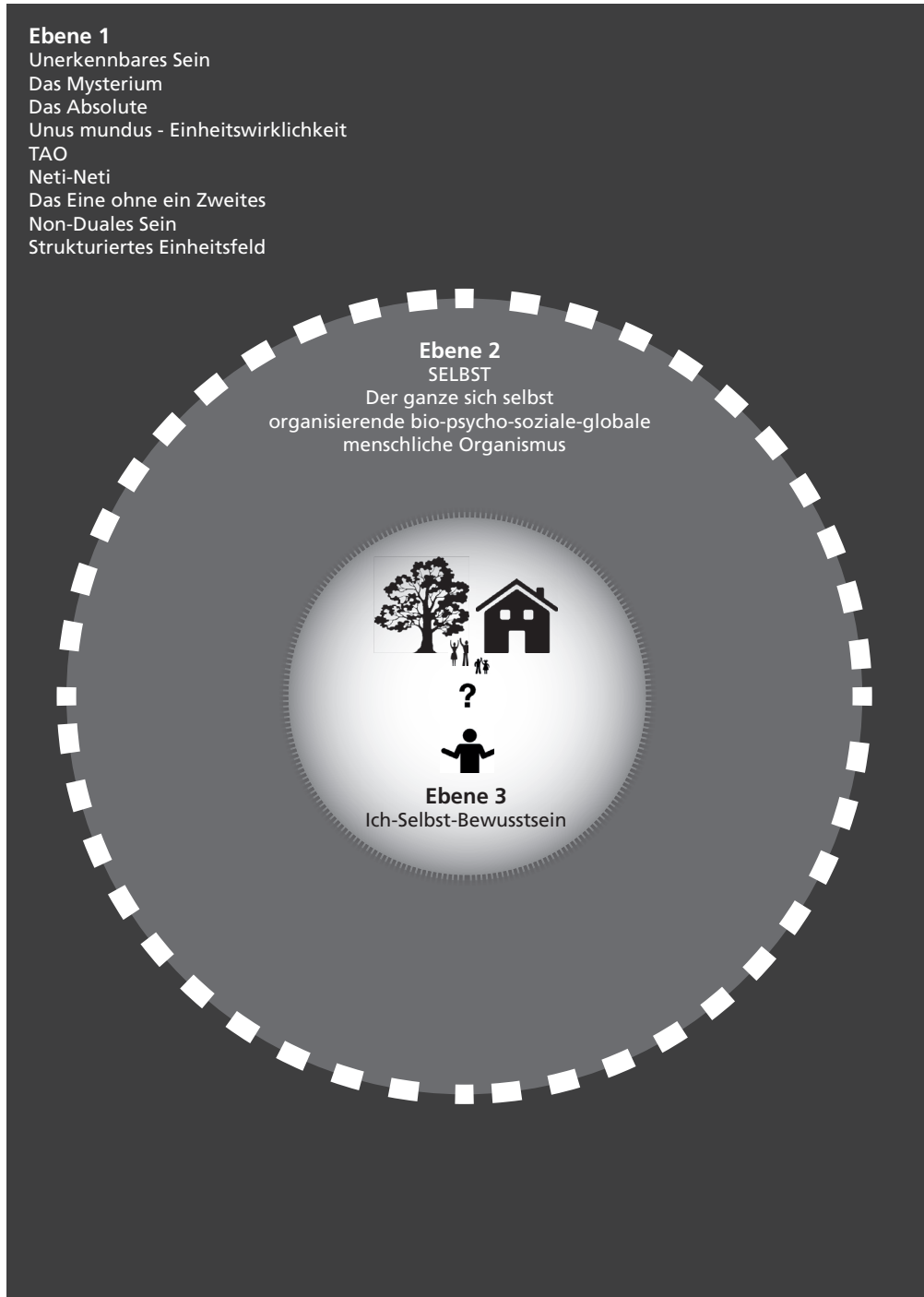


Abb. 1.1: Virtuelles Welt-Selbst-System

Ebene 3 ist der Bereich, auf den Philosophie und akademische Psychologie sich oft beziehen und dafür Begriffe verwenden wie Ich/Ego/Selbst, Selbst-Bild, Selbst-Modell, Selbst-Konzept, Selbst-Bewusstsein, Selbst-Erleben oder Selbst-Steuerung. Dabei werden aber oft nur die Aspekte gesehen, die dem bewussten Erleben zugänglich sind oder sich auf das Gehirn beziehen. Nach Auffassung der AP muss in einer Therapie aber immer das ganze SELBST (Ebene 2) berücksichtigt werden, denn es ist fraglich, ob eine bloße Veränderung der bewussten Selbst-Bilder und Selbst-Repräsentanzen für eine Besserung der Symptomatik ausreicht.

Ebene 4 – in der Abbildung dargestellt durch das Fragezeichen – symbolisiert die erst ganz spät in der Evolution aufgetauchte Fähigkeit des Menschen zur bewussten Selbstreflexion, wodurch der psycho-symbolische Charakter aller Wahrnehmung, Fantasien, Gefühle, Gedanken und Erkenntnisse zumindest rational erkannt werden kann. An der Einsicht in dieses »Primat der Psyche« und deren Konsequenzen für die Entwicklung des Menschen arbeitet die Tiefenpsychologie seit mehr als 100 Jahren, sie findet in den letzten Jahrzehnten Unterstützung durch die neurowissenschaftliche Forschung.

## 1.2 ... und das SELBST ist eine Introjektion der Welt

Mit dem »Primat der Psyche« wird nicht die reale Existenz einer von uns als »materiell« bezeichneten Außenwelt geleugnet, wie es in idealistischen und östlichen Philosophien gelegentlich zu sein scheint. Auch wenn wir nicht wirklich angeben können, wie die »wirkliche Wirklichkeit« »da draußen« beschaffen ist und wie sie aussieht – falls sie überhaupt irgendwie »aussieht« – so scheint es doch eine zur Zeit sinnvolle These zu sein, dass sich über die Milliarden von Jahren der Evolution auf dieser Erde physiologische Strukturen, Sinnessysteme und psychische Funktionen entwickelt haben, die eine recht gute bis zuweilen höchst erstaunliche Anpassung und Korrelation mit den wie auch immer gearteten »Objekten« der »wirklichen Wirklichkeit« aufweisen. Wir sind ja in der Lage, die Eigenschaften und das Verhalten von materiell-physikalischen Objekten relativ gut für unseren Gebrauch zu nutzen, zu berechnen und vorherzusagen. Das lässt die Vermutung zu, dass unser körperlicher Organismus wie auch unser psychisches System auf die Gegebenheiten auf dieser Erde und auf die Gesetzmäßig-

keiten in diesem Universum relativ gut abgestimmt sind. Wenn man sich modellhaft vorstellt, wie sich die ganze Evolution vom »Urknall« bis zu Entstehung der Energiequanten, Atome, Moleküle, Materie, der Sterne und Planeten, den ersten Lebensformen, Sinnesorgane und Nervensysteme über für uns fast unvorstellbare Zeiträume entwickelt hat, dann kann man, ohne metaphysische Anleihen zu machen, sagen, dass wir – das »System Mensch«, das SELBST –, eine Inkarnation der Erde und des Universums sind. Unser SELBST ist, wie Jung es sagt, eine Introjektion, ein Nach-Innen-in-unseren-Organismus-Hineinnehmen und Widerspiegeln der Welt. Insofern fügen wir der heute weitgehend anerkannten Definition des Menschen als eines bio-psycho-sozialen Systems gerne auch noch die Aspekte hinzu, die uns mit der Umwelt und Erde, sowie dem Universum bzw. Kosmos verbinden. Auch die Gesetzmäßigkeiten, die im Universum gültig sind, haben uns geprägt und prägen uns heute noch. Diese Aussage ist, um es zu wiederholen, naturwissenschaftlich und nicht metaphysisch gemeint.



C. G. Jung beschreibt in seiner Autobiografie eine für ihn wegweisende Erfahrung, die er 1925 in Afrika machte:

Auf einem niedrigen Hügel in dieser weiten Savanne erwartete uns eine Aussicht sondergleichen. Bis an den fernsten Horizont sahen wir riesige Tierherden [...]

Langsam strömend, grasend, die Köpfe nickend, bewegten sich die Herden, kaum daß man den melancholischen Laut eines Raubvogels vernahm. Es war die Stille des ewigen Anfangs, die Welt, wie sie schon immer gewesen, im Zustand des Nicht-Seins; denn bis vor kurzem war niemand vorhanden, der wußte, daß es »diese Welt« war. Ich entfernte mich von meinen Begleitern, bis ich sie nicht mehr sah und das Gefühl hatte, allein zu sein.

Da war ich nun der erste Mensch, der erkannte, daß dies die Welt war und sie durch sein Wissen in diesem Augenblick erst wirklich erschaffen hatte. Hier wurde mir die kosmische Bedeutung des Bewußtseins überwältigend klar [...] der Mensch ist unerläßlich zur Vollendung der Schöpfung, ja er ist der zweite Welterschöpfer selber, welcher der Welt erst das objektive Sein gibt, ohne daß sie ungehört, ungesehen, lautlos fressend, gebärend, sterbend, köpfenickend durch hunderte von Jahrmillionen in der tiefsten Nacht des Nicht-Seins hin ablaufen würde. Menschliches Bewußtsein erst hat objektives Sein und den Sinn geschaffen, und dadurch hat der Mensch seine im großen Seinsprozess unerläßliche Stellung gefunden.

(Jung, Jaffé, 1962, S. 259)

Die Bewusstwerdung des Menschen im großen Seinsprozess könnte unserer Existenz einen übergreifenden Sinn und eine besondere Verantwortung schenken: die Individuation des Einzelnen wie die Evolution im Ganzen bestmöglich zu fördern, uns zu einem integrativen, globalen und kosmischen Bewusstsein zu entwickeln und das Leiden der Lebewesen zu mildern.

Ähnliches hatte bereits der Theologe Teilhard de Chardin formuliert. Er gelangte schließlich zu dem modernen Standpunkt, dass der Mensch aktiv in die Evolution eintreten solle. Da die Evolution sich in sich selbst reflektie-

re, werde die Evolution im Menschen nicht nur sich selbst bewusst. Gleichzeitig werde sie in gewissem Maße fähig, sich selbst zu leben und zu beschleunigen (de Chardin, 1959).

Das, was vor hundert Jahren noch ganz mystisch geklungen haben mag, ist heute durch die Modelle der Biologie, Chemie, Physik, Astronomie, der Psychologie und Neurowissenschaften eine fast triviale Aussage. Ob in diesem evolutionären Prozess ein Plan, ein höherer Wille, eine schöpferische Intelligenz zum Ausdruck kommen oder alles sich nur »zufällig« ereignet hat, spielt eigentlich keine so große Rolle. Wichtig und überaus erstaunlich ist, dass »Es« überhaupt passiert ist, dass es uns gibt und dass sich in uns ein psychisches System mit Bewusstsein entwickelt hat, das es uns ermöglicht, über unser Dasein und »unsere Stellung im Kosmos« zu reflektieren. Wie wir das Ganze letztlich interpretieren wollen: Dafür haben wir einen breiten Spielraum für unsere schöpferische Fantasie. Sowohl die naturwissenschaftliche als auch die religiös-spirituelle Sichtweise haben ihren Sinn und ihre Funktion, sie sind, wie wir später noch am Beispiel des symbolischen Denkens diskutieren wollen, einfach zwei unterschiedliche psychische Perspektiven auf eine uns vermutlich immer unbekanntere Sache.

Unter der Perspektive des Evolutionskonzeptes wird auch deutlich, dass der Mensch seine psychische Welt im Sinne einer absichtlichen, bewussten konstruierenden Handlung *nicht* »selber macht«. Auch ist nicht davon auszugehen, der Mensch könne seine psychischen Strukturen, seine Selbst- und Weltvorstellungen beliebig verändern, aktiv konstruieren und neu programmieren. Dieser ungerechtfertigte Optimismus wurde oft von religiösen, pädagogischen und therapeutischen Richtungen vertreten, übersieht aber die ungeheure Komplexität, Eigendynamik, Trägheit und überlebenssichernde Widerständigkeit gegenüber Veränderungen unserer Welt- und Selbstkonst-

raktionen. Diese entziehen sich größtenteils unserem bewussten, wollenden Einfluss und organisieren sich selbst im Laufe unserer psychischen Entwicklung durch komplexe,

wechselseitige Interaktionen zwischen arttypischen, genetisch-biologischen, sozialen, ökologischen und kulturellen Einflussgrößen.

### 1.3 Die Gewissheit der Ungewissheit

Eine wichtige, heilsame und sehr alte philosophische Einsicht drängt sich aber jetzt schon auf: die Einsicht in die Relativität und Beschränktheit unseres Wissens und Erkennens. Wir wissen nur sehr wenig von der Welt, von uns selbst, von anderen Menschen, das Allermeiste wird uns immer verborgen bleiben. Von daher sei erinnert an Sokrates, der wusste, dass er nicht weiß, an Lao Tse, der es für das Höchste hielt, die Nichtwissenheit zu wissen (Wilhelm, 1956, Aphorismus 71) und an die Maxime des Wissenschafts-Philosophen Karl Popper: »Wir wissen nichts - das ist das Erste. Deshalb sollen wir sehr bescheiden sein - das ist das Zweite. Dass wir nicht behaupten zu wissen, wenn wir nichts wissen - das ist das Dritte.« (Popper, 1996, S. 144). In dieser Akzeptanz des Nicht-Wissens kann eine große Erleichterung und Befreiung liegen, eine schwere Last von unseren Schultern genommen werden. Vielleicht liegt hier einer der Gründe, weshalb Popper sich im späten Alter als der glücklichste Mensch, den er kenne, bezeichnete und das Leben unbeschreiblich wundervoll fand.

In Bezug auf die Traumarbeit – was aber auch für jeden anderen Deutungsversuch der Psyche gilt – schreibt Jung:

Das Verstehen der Träume ist nämlich eine so schwierige Sache, daß ich es mir schon längst zur Regel gemacht habe, wenn mir jemand einen Traum erzählt und nach meiner Meinung fragt, vor allem einmal zu mir selber zu sagen: »Ich habe keine Ahnung, was dieser Traum bedeutet.« (Jung, GW 8, § 533)

Jeder, der Träume bei andern analysiert, sollte sich stets bewußt halten, daß es keine einfache und allgemein bekannte Theorie der psychischen Phänomene gibt, weder über ihr Wesen noch über ihre Ursachen, noch über ihren Zweck. Wir besitzen daher keinen allgemeinen Maßstab des Urteils. Wir wissen, daß es vielerlei psychische Phänomene gibt. Was aber deren Wesen ist, darüber wissen wir nichts Gewisses. Wir wissen nur, daß die Betrachtung der Psyche von irgendeinem abgesonderten Standpunkt aus zwar ganz wertvolle Einzelheiten ergeben kann, aber nie eine zureichende Theorie, nach der man auch deduzieren könnte.

(Jung, GW 8, § 498)

Wir haben – ganz besonders im psychischen Bereich – nur die Gewissheit der Ungewissheit. Auch und erst recht nicht ein anderer Mensch – ein Partner, ein erfahrener, theoretisch bestens informierter Therapeut – kann uns »objektiv« von außen sehen. Er weiß natürlich noch viel weniger als wir selbst, warum wir so sind, wie wir sind, was wir innerlich wirklich erleben, wie es sich für uns anfühlt, wir zu sein und was wir für unseren weiteren Entfaltungsprozess brauchen.

Ein Therapeut sieht, selbst bei bester Selbsterkenntnis, unvermeidlich vieles durch seine persönlichkeits-, theoriegeleitete und zeitbedingte Brille und vor dem Hintergrund seiner privaten Lieblings-theorie.