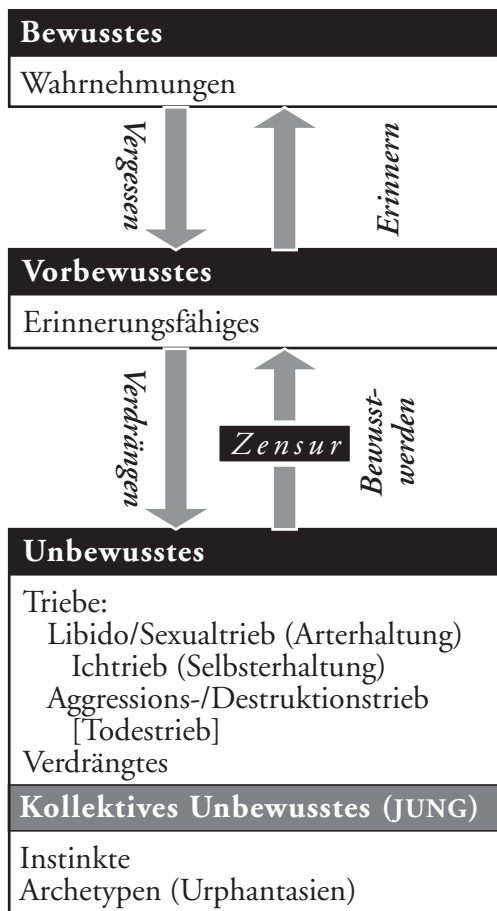


## Grundbegriffe der Psychoanalyse (Sigmund Freud)

### 1. Unbewusstes, Vorbewusstes und Bewusstes (Erstes Instanzenmodell)



Der Inhalt des Unbewussten zeigt sich nur in Fehlleistungen und Neurosen (Persönlichkeitsstörungen) sowie, in verschlüsselter Form, in Träumen.

**Triebe** sind biologisch gegebene, sich immer wieder aufbauende Reize. Sie erzeugen eine auf Befriedigung drängende Spannung, können aber durch Befriedigung nicht dauernd beseitigt werden.

**Archetypen** (GUSTAV JUNG) sind unbewusste Vorstellungen, die nicht individuell erworben werden, sondern allgemeinmenschlich (kollektiv) und angeboren sind; Sie gelangen also nicht durch Verdrängung ins Unbewusste. Archetypen liegen z. B. dem universellen Vorhandensein bestimmter Bilder in Mythen unabhängiger Kulturen zugrunde.

Psychische Handlungsprinzipien:

**Lustprinzip** heisst die allgemeine Bestrebung, Spannungen durch Entladungen abzubauen und so Unlust zu vermeiden und Lust zu gewinnen.

**Realitätsprinzip** heisst die Bestrebung, die Handlungen auf die Wahrnehmungen abzustimmen und die Bedingungen der Realität bei der Triebbefriedigung zu berücksichtigen; Triebaufschub z. B. ist nur möglich, wenn nach dem Realitätsprinzip gehandelt wird.

## 2. Psychische Entwicklung

Nach Freud kennt auch das Kind eine Libido, die sich (als Partialtrieb) nacheinander auf jeweils verschiedene Körperzonen bezieht. Das Auftreten und die schliessliche Integration der Partialtriebe kennzeichnen die psychische Entwicklung.

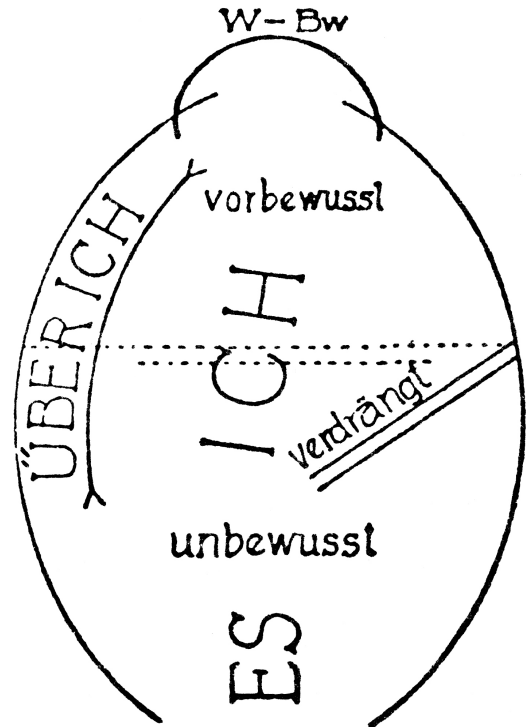
<i>Phase</i>	<i>Alter</i>	<i>Bezug der Libido</i>	<i>Erfahrungen / Entwicklungen</i>
<b>prägenital:</b>	0 – 3		
<b>symbiotisch</b>	0 – ½	Dauernder Körperkontakt	Verschmelzung; ursprüngliches, vollständiges Aufgehobensein
<b>oral</b>	½ – 1	Mund (Saugen)	Aufnehmen; Umsorgtwerden; Geborgenheit; Sicherheit
<b>anal</b>	1 – 3	Ausscheidungsorgane	Gehorsam/Autonomie (Selbstbestimmung); Beherrschtwerden/Herrschen; Verweigerung, Trotz
<b>genital</b>	3 – 5	Genitalregion (Integration der Partialtriebe)	Geschlechtsidentität; Phantasie; Vorstellungen Ödipuskomplex: Strebung zum gegengeschlechtlichen –, Aggression gegen den gleichgeschlechtlichen Elternteil Kastrationsangst: Schuldgefühle und Angst vor Bestrafung wegen ödipaler Strebungen
<b>Latenzzeit</b>	5 – 11		Bildung des Überichs; Soziale Integration; Übernahme kultureller Denkinhalte
<b>Pubertät</b>	11 – 16/18		Geschlechtsreife; Wiederaufleben des Ödipuskomplexes; Ablösung von den Eltern

### 3. Das Selbst: Es, Ich und Überich (Zweites Instanzenmodell)

Die psychoanalytische Theorie unterscheidet nach verschiedenen psychischen Handlungen und Triebtendenzen drei sogenannte Instanzen. Man kann die Instanzen als Organe des menschlichen **Selbst** (KOHUT) auffassen, das die Identität des Menschen gewährleistet und auf das sich die grundsätzliche Streben nach Selbstliebe und -wertschätzung (*primärer Narzissmus*) bezieht. Das Selbst umfasst und integriert dann die Instanzen.

**Es:** Reservoir der Triebenergien; Das Es drängt auf Ausgleich der Triebspannungen nach dem Lustprinzip und auf neue Erfahrungen. Es stellt die grundlegenden, „leidenschaftlichen“ Handlungsimpulse bereit.

**Überich:** Die Forderungen, die die Aussenwelt zunehmend an das Kind stellt, lassen diesem das eigene Selbst nicht mehr als ideal erscheinen. Um dennoch seinen Narzissmus aufrechterhalten zu können (narzisstische Homöostase), bildet es ein Idealselbst aus, eine Vorstellung des Selbst, wie es die Aussenwelt sich wünscht, und richtet die Selbstliebe auf dieses Idealselbst. Das Überich beobachtet das Ich und misst es an diesem Idealselbst, wodurch das Gewissen und die (selbst)kritischen Regungen entstehen, aber auch Ordnungsliebe u. ä. Ausserdem leistet das Überich die Zensur aufstrebender unbewusster Vorstellungen und die Verschlüsselung der Traum inhalte. Das Überich spiegelt die Ordnung der Aussenwelt und repräsentiert die Autorität der gesellschaftlichen Ansprüche an das Selbst.



Das Es und das Überich wirken grundsätzlich unbewusst, doch können die durch sie ausgelösten Handlungsimpulse, Phantasien oder Gefühle bewusst werden.

**Ich:** Das Ich ist Sitz des Bewusstseins und bewusster (und vorbewusster) Wahrnehmungen und versucht nach dem Realitätsprinzip zwischen den Triebregungen des Es, den Forderungen des Überichs und der Aussenwelt zu vermitteln: Das Ich strebt nach Selbstverwirklichung (Verwirklichung des Selbst), indem es nach Handlungsmöglichkeiten sucht, in denen die Triebbefriedigung (Es), die internalisierten Normen (Überich) und die wahrgenommene und vernünftig überdachte Wirklichkeit in Einklang stehen.

Die psychische Stabilität hängt weitgehend davon ab, wie erfolgreich das Ich die Konflikte, die zwischen Überich und Es bestehen, ausgleichen kann. Ein übermächtiges Es lässt den Menschen zum Spielball seiner Triebe und Leidenschaften werden und gefährdet seine soziale Integration, ein zu starkes Überich verhindert nicht nur die notwendige Triebbefriedigung, sondern kann das Selbst zudem mit starken Schuldgefühlen belasten; Es kann sich auch in übertriebener Härte gegenüber anderen niederschlagen.

#### 4. Abwehrmechanismen des Ichs

Um die Triebe des Es und die Vorwürfe des Überich kontrollieren und „in Schach halten“ zu können, produziert das Ich verschiedene Abwehrmechanismen (ANNA FREUD), d. h. unbewusst ablaufende Vorgänge, die unlustvolle, angst- oder schuldbesetzte Vorstellungen, Erlebnisse und Regungen vom Bewusstsein fernhalten. Einige Mechanismen werden auch in Gang gesetzt, um das Überich zu „beschwichtigen“.

**Verdrängung:** Belastende Erlebnisse und Vorstellungen werden nicht mehr ins Gedächtnis zurückgerufen und bleiben in der Folge unbewusst; Es findet eine ›Zensur‹ der unerwünschten Vorstellungen statt. Verdrängung erzeugt Ängste und erfordert einen Energieaufwand.

**Identifikation, Introjektion:** Man wird demjenigen, was Ängste und Abwehr weckt und belastet, gleich; Durch diese Gleichsetzung verlieren die Vorstellungen ihre Bedrohlichkeit. Die Bildung des Überichs beruht auf Identifikation mit der elterlichen Autorität. Identifikation ist für die Anpassung des Individuums an Umwelt und Gesellschaft unerlässlich.

**Projektion:** Belastende Vorstellungen und Regungen, die in einem selbst vorhanden sind, werden an etwas anderem, Äusserem wahrgenommen. Projektion ist nicht nur einer der wichtigsten Abwehrmechanismen, sondern dient auch der Beschwichtigung des Überichs.

**Isolieren:** Ein tatsächlich bestehender Zusammenhang zwischen einer deutlich verspürten Belastung und den sie auslösenden Erlebnissen und Vorstellungen (die ebenfalls wahrgenommen und erinnert werden) wird geleugnet bzw. nicht wahrgenommen.

**Abspaltung, Spaltung:** Der Zusammenhang zwischen inkompatiblen oder konfliktbeladenen Regungen und Vorstellungen wird geleugnet. Die Regungen werden auf verschiedene Objekte verteilt, sodass sie nicht als konflikthaft wahrgenommen werden müssen.

**Verschiebung:** Die Belastung, die von einer Vorstellung oder einem Erlebnis ausgeht, wird mit einem unwichtigen Detail des Erlebnisses bzw. mit einer Vorstellung, die mit der belastenden nur in einem oberflächlichen oder indirekten Zusammenhang steht, verknüpft.

**Gegenbesetzung:** Die Wahrnehmung von belastenden Vorstellungen oder Regungen ruft entgegengesetzte Vorstellungen und Regungen hervor, die an ihrer Stelle ausgelebt werden.

**Triebumkehr:** Zurücklenken von (v. a. aggressiven) Trieben und Regungen, die von Gesellschaft und Überich gleichermaßen abgelehnt werden, auf sich selbst.

**Sublimierung:** Umlenken der Triebe und Vorstellungen auf andere Ziele, die keine Zensur der Triebe erforderlich machen, etwa weil ein Ausleben der Triebe an diesen Zielen von der Gesellschaft (und vom Überich) gutgeheissen wird.

**Ungeschehenmachen:** Ausführen von Handlungen, die in einer symbolischen Weise belastende Erlebnisse und Vorstellungen „auslöschen“ sollen.

**Regression:** Man entzieht sich belastenden Vorstellungen und Erlebnissen, indem man sich ihnen gegenüber wie in früheren Entwicklungsphasen verhält. Das „Kind-Spielen“ vor sich selbst und vor anderen entlastet einen von dem Anspruch, sich mit diesen Vorstellungen auseinanderzusetzen.

**Widerstand:** Belastende Erlebnisse oder Vorstellungen werden als etwas anderes dargestellt, als sie sind; Dabei kann auch die Belastung abgeleugnet werden, die von diesen Erlebnissen ausgeht. Widerstand tritt (v. a. während der Therapie) als Kampf gegen das Bewusstwerden des bisher Abgewehrten oder Verdrängten auf.