

KERSTIN MENZEL

PSYCHOLOGIE

in **60**
SEKUNDEN
erklärt

riva

© des Titels »Psychologie in 60 Sekunden erklärt« (978-3-86883-839-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DIE LEHRE DER SEELE – ODER WAS IST EIGENTLICH PSYCHOLOGIE?

Eine kleine Definition

Psychologische Fragen beschäftigen die Menschen seit Urzeiten: Bereits etwa 350 v. Chr. wurde ein Lehrbuch *Über die Seele* verfasst; Autor war der Philosoph Aristoteles. Doch auf die naturwissenschaftliche Suche nach dem, was den Menschen im Innersten ausmacht, begaben sich erst die Gelehrten des 19. Jahrhunderts: Seit der Gründung des ersten experimentellen Labors zur Erforschung psychologischer Phänomene 1879 durch Wilhelm Wundt an der Universität Leipzig ist die Psychologie als eigene Wissenschaft anerkannt. Was sie genau beinhaltet, ist vielen Menschen dennoch bis heute ein Rätsel.

»Lehre von der Seele« lautet die wörtliche Übersetzung des aus dem Altgriechischen stammenden Begriffs. »Psyche« heißt so viel wie Atem, Hauch oder Seele, »logos« bedeutet Lehre. Psychologen nutzen die folgende Erklärung: Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wobei »Verhalten« praktisch für alles steht, was wir so tun, und »Erleben« für unsere Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen. Da diese von außen nicht erkennbar sind, bedient sich die Psychologie diverser Methoden, um einen Blick in unser Inneres zu werfen. Neben der seit Jahrhunderten bewährten Introspektion (Selbstbeobachtung) gibt auch die neuere Errungenschaft der Apparatedizin Aufschluss über das, was in uns vorgeht.

Während Anfang des 20. Jahrhunderts zwischen der »verstehenden«, geisteswissenschaftlich ausgerichteten und der »erklärenden« naturwissenschaftlich orientierten Psychologie unterschieden wurde, ist die moderne Psychologie interdisziplinär und eng mit Naturwissenschaften wie Biologie oder Medizin verknüpft. Deshalb vergeben die meisten Hochschulen auch den naturwissenschaftlichen Zusatz Bachelor oder Master »of Science«, wohingegen bei Geisteswissenschaften das Kürzel »of Arts« verwendet wird.

Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – Wer macht was?

Wer die Vorsilbe »Psy-« und »Berufsbild« in Suchmaschinen tippt, erhält viele Ergebnisse. Ein wahrer Psy-Dschungel, der gerade Menschen in Krisensituationen zu schaffen macht. An wen wende ich mich bei seelischen Problemen? Früher gab es den Nervenarzt; dieser Berufszweig ist heute aufgeteilt in zwei medizinische Anwendungsfelder, Psychiatrie und Neurologie. Ein Psychiater hat das Studium der Medizin abgeschlossen. Zusätzlich absolvierte er eine mehrjährige Weiterbildung in der Psychiatrie mit Facharztprüfung. Ein Psychiater führt eine klassische Anamnese durch und bedient sich zur Diagnose unter Umständen diverser psychologischer oder neurologischer Tests. Als Arzt darf er dem Patienten Medikamente (»Psychopharmaka«) verschreiben.

Neurologen beschäftigen sich mehr mit physischen Auffälligkeiten im Nervensystem als mit seelischen Störungen. Es gibt Ärzte, die sowohl Psychiater als auch Neurologen sind. Psychologen haben nicht Medizin, sondern Psychologie studiert und arbeiten in diversen Feldern, ohne zwingend therapeutisch tätig zu sein. Es gibt Psychologen in der Wirtschaft, zum Beispiel in Personalabteilungen, oder bei der Polizei, die unter anderem

Täterprofile erstellen. Psychotherapeuten gibt es mit den Zusatzbezeichnungen »ärztlich« und »psychologisch«. Erstere sind Mediziner (zum Beispiel Psychiater) die die therapeutische Zusatzausbildung gemacht haben. Letztere sind Psychologen, die die drei- bis fünfjährige Weiterbildung absolvierten. Beide dürfen qualifizierte Psychotherapie anbieten; eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich. Heilpraktiker für Psychotherapie haben nicht studiert, sondern eine Heilpraktikerschule besucht. Da keine vorgeschriebene Ausbildung existiert, sind die Qualifikationen sehr unterschiedlich. Die Kassen zahlen diese Behandlung nicht.

Andere Denker, andere Ideen: Die verschiedenen Richtungen

Innerhalb der interdisziplinären Wissenschaft Psychologie zwischen Gebieten, Teildisziplinen und Theorien zu unterscheiden ist gar nicht so einfach. Zunächst kann man zwischen zwei großen Standardgebieten (Teildisziplinen) unterscheiden. Das sind zum einen die **Grundlagenfächer** (siehe Kapitel 6); sie haben zum Zweck, grundlegende psychische Erscheinungen auf kognitiver, biologischer, intra- und interpersoneller Basis zu erforschen, zu beschreiben beziehungsweise zu erklären.

Die **Anwendungsfächer** (siehe Kapitel 7) hingegen ergeben sich aus den unterschiedlichen Praxisbezügen: Es wird versucht, die gewonnenen Erkenntnisse praktisch anzuwenden. Die Entwicklung und Beantwortung zielgerichteter Fragen unter anderem zur Diagnose und Modifikation des Verhaltens und Erlebens von Menschen stehen hierbei im Vordergrund.

Methodenfächer konzentrieren sich auf den wissenschaftstheoretischen Hintergrund sowie auf die vielfältigen Forschungsverfahren und Methoden der psychologischen Praxis, die hier jedoch nur in Zusammenhang mit den sogenannten Paradigmen erwähnt werden. Innerhalb der Psychologie gibt es nämlich verschiedene theoretische Betrachtungsweisen (Paradigmen), mit denen zum Beispiel das Verhalten oder die Entwicklung eines Menschen gedeutet werden können. Nach den wichtigsten theoretischen Strömungen gliedern sich die Kapitel 2-6 dieses Buches. Sie geben einen Überblick über die Hauptströmungen und ihre wichtigsten Vertreter. Die sogenannten **Schulen** sind benannt nach Richtung, Menschenbild beziehungsweise Methode oder Ort, an dem die spezielle Ausrichtung erforscht wurde (zum Beispiel Leipziger Schule). Schulenzugehörigkeit ist ein wichtiges Merkmal für Psychologen, denn trifft man auf Kollegen der gleichen Schule, sind eine ähnliche Ansicht und entsprechende

Vorkenntnisse dieser Richtung vorhanden. Anders sieht es aus, wenn Vertreter unterschiedlicher Schulen zusammenkommen: Hier herrschen zum Teil durchaus Streit und Konkurrenzdenken, da sich die Richtungen unter anderem durch Forschung, Lehre, Diagnostik und Therapiearbeiten unterscheiden. Es kommt trotzdem vor, dass Anhänger unterschiedlicher Schulen an der gleichen Uni und im gleichen Fachbereich (mehr oder weniger gut) zusammenarbeiten.

TIEFENPSYCHOLOGIE

Schnellcheck: Was ist das?

Einige Gelehrte hatten schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts erhebliche Zweifel an der strikt auf den sich manifestierenden Geist ausgerichteten Psychologie. Für sie stand fest, dass der Mensch nicht nur ein Bewusstsein hat, das Informationen wie zum Beispiel Erinnerungen sammelt, sondern auch – und viel bestimmender für unsere Persönlichkeit – ein Unterbewusstsein. In diesen Speicher, eher so etwas wie der Keller der Seele, wird der Theorie nach all das abgeschoben, was uns im »Erdgeschoss« zu unangenehm ist. Wünsche, die uns vielleicht beschämen, Ängste, schmerzhaftes Emotionen, Konflikte und natürlich die viel beschworenen Triebe, werden der Tiefenpsychologie zufolge in dieser Kammer gelagert. Innerlich verschließen wir die Kellertür zwar mit einem dicken Vorhängeschloss, damit die ungewollten Erscheinungen dahinter verborgen bleiben. Doch ebenso wie uns ein chaotisches Untergeschoss im realen

Leben öfter mal schlechte Laune bereitet, beeinflusst das Dasein dieses Seelenkellers unser Verhalten und kann je nach Inhalt psychische Störungen auslösen.

Die wiederum werden wir nach der Lehre nur wieder los, indem wir uns irgendwann mit psychoanalytischer Begleitung in die Tiefen des Unbewussten aufmachen, dort aufräumen und entrümpeln. Jeder, der schon mal im Keller groß reinemacht und dabei in den Ecken die eine oder andere tote Maus gefunden und beseitigt hat, weiß, dass es schönere Beschäftigungen gibt. Insbesondere die Kindheit gilt in der Tiefenpsychologie als wegweisend für die Entwicklung unserer Persönlichkeit und als Quelle psychischer Probleme. Ist Ihnen schon mal ein »Freudscher Versprecher« herausgerutscht? Dann hat Ihnen da womöglich das Unterbewusstsein einen Streich gespielt. Angeblich ist so ein Moment nämlich der Augenblick, in dem die wahre Gesinnung zutage tritt.

Ich, Es und Über-Ich: Mit Freud auf die Couch

Die Beschäftigung mit dem Unbewussten brachte den Begründer der Tiefenpsychologie, den österreichischen Neurologen und Psychiater Sigmund Freud (1856 bis 1939), zur Entwicklung der »psychoanalytischen Psychotherapie«, kurz Psychoanalyse. Seiner Theorie zufolge besteht die Psyche aus den Instanzen Es, Ich und Über-

Ich. Das Es macht sich die Welt gern, wie sie ihm gefällt: Es pocht auf sofortige Erfüllung unserer Triebe, zum Beispiel der Libido (Sexualtrieb), des Eros (Lebenstrieb) und seines Gegenspielers, des Thanatos (Todestrieb). Essen? Jetzt! Schlafen? Jetzt! Sex? Jetzt! Direkte Wunscherfüllung funktioniert aber nicht, ohne irgendwann mit der Waage, dem Chef oder dem Gesetz in Konflikt zu kommen. Damit das Es sich nicht rücksichtslos durchsetzt, haben wir unser Ich, das sich äußerer Einschränkungen bewusst ist. Das Ich versucht, dem Es seinen Willen zu erfüllen, jedoch ohne Porzellan zu zerschlagen. Sie möchten während eines Meetings am liebsten den Kopf auf den Schreibtisch legen? Das Ich versteht diesen Wunsch, vertröstet aber auf später. Und dann ist da noch das Über-Ich, welches seinerseits das Ich kontrolliert. Es verkörpert die kritische Elternstimme und moralische Normen. Dem Konferenznickerchen gegenüber hebt es mahnend den Zeigefinger: Während der Arbeit schlafen gehört sich nicht!

Dass diese inneren Kräfte sich untereinander oft nicht grün sind, liegt auf der Hand. Für Freud galten solche unbewusst ablaufenden Konflikte als Wurzel allen psychischen Übels, von denen er die Menschen per Psychoanalyse befreien wollte. Hierzu nahmen die Patienten liegend auf seiner Couch Platz. Durch Gespräche, Traumdeutung und freies Assoziieren («Was fällt Ihnen als

Erstes zum Wort Mutter ein?«) versuchte Freud, seinen Patienten den Zugang zu Verdrängtem zu ermöglichen.

Komplexe Komplexe: Adler und das Selbstwertgefühl

Eines der ersten Mitglieder der von Sigmund Freud 1908 gegründeten »Psychoanalytischen Vereinigung« war Alfred Adler (1870–1937). Der promovierte Wiener Mediziner arbeitete zunächst als Augen- und Allgemeinarzt, bis er feststellte, dass er zahlreiche physische Probleme seiner Patienten mit klassischen medizinischen Mitteln nicht erfolgreich behandeln konnte. Als einer der Pioniere der Psychosomatik absolvierte er daraufhin ein Studium der Psychiatrie und schloss sich Freud an – bis er als Erster die Vereinigung 1911 im Streit mit dem Godfather der Psychoanalyse verließ.

Warum? Adler vertrat die Ansicht, dass soziale Einflüsse für unser Seelenleben mindestens so prägend sind wie unbewusste Triebe, und begründete deshalb die »Individualpsychologie«. Im Geltungsstreben sah er eine gravierende Triebfeder: Laut Adler muss sich ein Kind zwangsläufig unterlegen fühlen, da es ständig von größeren, stärkeren Menschen mit mehr Wissen umgeben ist. Dies motiviert den Nachwuchs meist dazu, Ehrgeiz zu entwickeln und den Erwachsenen nachzueifern. Erfolgs-

erlebnisse lösen die sozusagen in die Wiege gelegten Gefühle von Minderwertigkeit nach und nach auf und Selbstvertrauen entwickelt sich – wenn alles glattläuft. Eine unausgeglichene Persönlichkeit hingegen »wächst« psychisch nicht an Herausforderungen, sondern verzagt – ein chronischer »Minderwertigkeitskomplex« kann daraus resultieren. Als »minderwertig« empfinden wir uns laut Adler auch, wenn bestimmte Bereiche des Körpers eingeschränkt sind. Wer davon betroffen ist, gleicht dieses Defizit unter anderem dadurch aus, dass er andere Bereiche besonders trainiert. Diese Kompensation übertrug Adler auf die Psyche: Wer sich minderwertig fühlt, kompensiert dies zum Beispiel durch übergroßes Machtstreben. Beispiele hierfür finden Sie vielleicht im Kollegenkreis ...

Unbewusste Archetypen: Jung und die angeborenen Erinnerungen

Für Carl Gustav Jung (1875–1961) kam es 1913 zum Bruch der Freundschaft, die ihn bis dahin mit Freud verbunden hatte: Es gab unüberbrückbare Differenzen hinsichtlich der Vorstellung vom Unbewussten. Denn Jung entdeckte, dass sich die Mythen und Symbole der verschiedensten Kulturen seit Jahrtausenden stark ähneln, und schloss daraus, dass diese sozusagen das Ergebnis der Erfahrungen aller Menschen darstellen. Derartige Erinnerungen,

das »Menschengedächtnis«, würden im kollektiven Unbewussten gespeichert, das also nicht von persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen gespeist, sondern angeboren ist. Ein Erbe, das sich dem Schweizer Psychoanalytiker zufolge zum Beispiel in den in unserer Psyche angelegten Schablonen, den sogenannten Archetypen, zeigt. Für C. G. Jung unterteilte sich die Psyche in drei Komponenten: Das Ich, unser Selbst, beinhaltet das Bewusstsein; das persönliche Unbewusste steht für unsere individuellen Erfahrungen, und im kollektiven Unbewussten sind die zahlreichen Archetypen abgebildet, die uns als ererbte Vorstellungs- und Handlungsmuster dienen.

Den Archetyp, den wir unseren Mitmenschen präsentieren – Jung begriff sehr früh, dass wir andere immer nur an einem Aspekt unserer Persönlichkeit teilhaben lassen –, nannte er »Persona«. Sie ist eine Art Dr. Jekyll, zu der es auch stets das »böse« Gegenstück, so etwas wie einen Mr Hyde, gibt. Diese dunklen Seiten in uns bezeichnete der Wissenschaftler als »Schatten«. Zudem ruht in jedem von uns der geschlechtliche Gegenpol, der uns helfen soll, das andere Geschlecht zu verstehen. Das wahre Selbst ist der wohl wichtigste Archetyp: Es strebt Aufklärung, Weisheit und Wahrheit an, indem es versucht, die verschiedenen Strukturen der Persönlichkeit zu einem vollständigen Ganzen zusammenzupuzzeln. Diesen Zustand nannte Jung »Selbstverwirklichung«.

Das Über-Ich als verinnerlichter Elternteil: Die Theorien von Freud-Tochter Anna

Anna (1895–1982), die jüngste der sechs Freud-Kinder, buhlte lange um die Gunst ihres Vaters. Irgendwann wurde sie nicht nur zum Augenstern und Pflegerin des Schwerkranken: Zunächst Volksschullehrerin, trat Anna in Sigmunds große Fußstapfen. Und es sollte ihr gelingen, diese nicht nur auszufüllen, sondern neue Spuren in der Welt der Psychoanalyse zu hinterlassen. Sie beschäftigte sich mit der väterlichen Theorie des Über-Ichs und stellte fest, dass diese moralisch-elterliche Instanz vor allem dann in Erscheinung tritt, wenn der mahnende Zeigefinger mit Gefühlen von Scham und Schuld das Ich unterzubuttern droht. Die kritische Stimme des Über-Ichs bringt uns ihrer Theorie nach dazu, uns selbst zu verurteilen, und löst Ängste aus, die das Ich mit Abwehrmechanismen wie Verdrängung und Verleugnung zu kontrollieren versucht. Anna Freud gilt zudem als Pionierin der Kinderanalyse: Sie eröffnete nach ihrer Flucht 1938 von Wien nach London dort mit ihrer Freundin, der Amerikanerin Dorothy Burlingham, ein Pflegeheim für Kriegskinder. Das später als Lehrinstitut fungierende Haus existiert heute noch (»Anna Freud Centre«) – und noch immer wird diskutiert, ob die beiden Frauen mehr als bloße Freundschaft verband, was sie stets bestritten.

Anna Freud beschäftigte sich beruflich aber auch mit Erwachsenen: Ihre berühmteste Patientin war der Hollywoodstar Marilyn Monroe. Der bescheinigte sie eine »zutiefst unsichere Persönlichkeit, paranoid mit schizophrenen Einschüben« und daraus resultierend »Selbstmordgefährdung in höchstem Maße«. Norma Jeane Baker, wie die Schauspielerin mit bürgerlichem Namen hieß, starb wenige Jahre später an einer Überdosis Schlafmittel. Ob es nun der von Anna Freud prognostizierte Suizid war oder ein Unfall, konnte nie geklärt werden.

Produktive beziehungsweise nichtproduktive Persönlichkeiten: Fromm und die Liebe

Der Neopsychoanalytiker, der Bücher wie *Die Kunst des Liebens* (1956) verfasste, wurde von der Öffentlichkeit weit mehr gefeiert als von der akademischen Fachwelt. Für Erich Fromm (1900–1980) galt als Ziel des Daseins, »Liebe zum Leben« zu entwickeln. Die intellektuellen Fähigkeiten des Menschen führen seiner Ansicht nach dazu, dass wir uns ständig der eigenen wie der Sterblichkeit derer, die wir lieben, bewusst sind. Durch kreatives Schaffen und die Fähigkeit zu lieben gelangen wir ihm zufolge zu seelischer Gesundheit und überwinden Einsamkeit und Verzweiflung. Nach Fromms Vorstellung hat die Liebe nichts mit Romantik

zu tun. Unabhängigkeit und das Bewahren der Individualität seien die Basis der Liebe, nicht Verschmelzung. Fromm beschrieb sechs unterschiedliche Persönlichkeitstypen, nichtproduktive und produktive:

Der rezeptive Charakter ist passiv und nimmt eine ihm zugewiesene Rolle an. Dies kann Opferverhalten hervorrufen; zu den positiven Fähigkeiten gehören Hingabe und Akzeptanz. Der ausbeuterische Charakter bereichert sich aggressiv an anderen. Ausgeprägtes Selbstbewusstsein und Mut zur Initiative sind die Pluspunkte. Der hortende Charakter strebt nach dem Besitz von Werten und ist machthungrig. Ökonomisches Denken zeichnet diese Persönlichkeit aus. Der Marketingcharakter setzt bei allem auf Statusdenken. Die Verkäufermentalität kann zu Opportunismus führen, aber auch zu hoher Motivation und Zielstrebigkeit.

Der nekrophile Charakter basiert auf Zerstörung; Furcht vor der Unkontrollierbarkeit des Lebens macht diese Menschen zu Pessimisten und Neinsagern.

Der produktive Charakter entspricht dem Ideal Fromms: Er nennt ihn »Mensch ohne Maske«, der andere liebt, wie sie sind, und dem Leben mit Offenheit, Lernwillen, Vernunft und Gemeinschaftsdenken begegnet.

Tiefenpsychologie heute: Stand der Dinge

Sigmund Freud ist seit knapp 80 Jahren tot – wie sieht's mit der Psychoanalyse aus? Tatsächlich gibt es bis heute viele Menschen, die sich auf das Abenteuer dieser Therapieform einlassen und im Unbewussten nach den Gründen für ihre psychischen Probleme suchen. Allerdings ist fast nichts mehr so wie zu Zeiten von Freud. Viele seiner Konzepte wie der Ödipuskomplex oder der angeblich jedem Menschen innewohnende Todestrieb werden schon lange sehr kritisch gesehen.

Zahlreiche Vertreter der Tiefenpsychologie entwickelten daher im Laufe der Jahrzehnte alternative Konzepte zu Freuds Theorien, sodass die Therapie in den Siebziger- und Achtzigerjahren ihre Blütezeit erlebte. Die »große Psychoanalyse« hingegen verlor immer stärker an Einfluss: Das aufwendige und zeitintensive analytische Verfahren hat noch treue Anhänger, doch gibt es wenige Studien, die einen Erfolg belegen können. Zwar wiesen mehrere Untersuchungen Ende des 20. Jahrhunderts positive Effekte der Therapie nach. Kritiker führen jedoch regelmäßig an, dass Psychoanalyse im Verhältnis zu den immensen Kosten einen deutlich größeren Nutzen für die Patienten haben müsse als andere Therapieformen. Diesen Nachweis sind Freuds Erben bislang schuldig geblieben. Vermutlich wird deshalb die Bedeutung der