Klaus-Uwe Adam

Therapeutisches Arbeiten mit Träumen

Theorie und Praxis der Traumarbeit

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Klaus-Uwe Adam

Therapeutisches Arbeiten mit Träumen

Theorie und Praxis der Traumarbeit

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 48 Abbildungen

Springer

Dr. med. Klaus-Uwe Adam
Uhlandstraße 29
71299 Wimsheim
E-Mail: k-u.a@t-online.de

ISBN-10 3-540-28827-9 Springer Medizin Verlag Heidelberg
ISBN-13 978-3-540-28827-5 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag
springer.com

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2000, 2006
Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Renate Scheddin
Projektmanagement: Renate Schulz
Lektorat: Achim Blasig, Heidelberg
Design: deblik Berlin
SPIN 11391241
Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH
Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

Meinen Kindern
Rebecca und Raphael

Vorwort zur 2. Auflage

Zwei neue Kapitel wurden in dieser überarbeiteten und erweiterten Auflage notwendig, nämlich über die Neurobiologie der Träume und das luzide Träumen. Diese beiden Kapitel spiegeln die Tatsache, dass sich unser Wissen nach zwei Seiten in rapider Geschwindigkeit ausbreitet:

- zum materiellen Pol in Form der Neurowissenschaften und
- zum geistigen Pol im Sinne der Erfahrungswissenschaft des Bewusstseins.

Darüber hinaus kommt es durch die Vertiefung dieser beiden Gebiete mehr und mehr zum Brückenschlag zwischen den Wissenschaften.

So hat einerseits die enorme Wissenszunahme in der Hirnforschung in Bezug auf das Träumen in der vorliegenden Auflage ein völlig neues Kapitel notwendig gemacht. Andererseits nimmt das Interesse der Wissenschaft am luziden Träumen in einem Maße zu, dass dieses Thema nicht mehr aus einem Lehrbuch über Träume herausgehalten werden kann. Das luzide Träumen ist Gegenstand ernster Forschung und kein »esoterisches« Sondergebiet. Ich habe in diesem zweiten hinzugekommenen Kapitel Ergebnisse aus meiner Erfahrung und psychotherapeutischen Arbeit beigetragen. Für die Therapie und Patientenbehandlung sind insbesondere die präluziden Zustände bedeutsam, die bei jedem Menschen auftreten und die für die Heilwirkung der Traumarbeit nutzbar gemacht werden können.

Für die gute Kooperation und die sorgfältige Umsetzung der vorgenommenen Änderungen möchte ich der Leiterin der Programmplanung, Frau Renate Scheddin, und der verantwortlichen Projektmanagerin, Frau Renate Schulz, sowie dem Lektor, Herrn Achim Blasig, ganz besonders danken.

Wimsheim, im November 2005 Klaus-Uwe Adam

Vorwort zur 1. Auflage

Dass für uns Träume eine große Bedeutung haben, spiegelt sich schon in der Sprache, in der verschiedene Wortzusammensetzungen mit »Traum« vorkommen. Wir sprechen z. B. von einem »traumhaften« Urlaub oder auf der anderen Seite von Geschehnissen, die »wie ein Alptraum« auf uns lasten.

In der Psychotherapie ist der Traum für mich eine wichtige, wenn nicht entscheidende Größe, die wesentliche Informationen liefert und so etwas wie eine letztgültige Instanz darstellt. Das wird erst im Verlaufe der Lektüre des Buches zunehmend verständlich werden. Ich kann aber vorab eine Erfahrung schildern, die ich beim Arbeiten mit Träumen immer wieder gemacht habe:

Wenn das Gespräch von anderen Themen zum Traum überwechselt und wenn in der, auf den hier vorliegenden Seiten beschriebenen Weise mit dem Traum umgegangen wird, verändert sich oft schlagartig die Atmosphäre. Ich habe dann mitunter den Eindruck, als würden wir – der Träumer und ich – in einen sakralen Raum wie z. B. in eine Kapelle, eine Kirche oder einen Tempel eintreten. So ruhig, vertieft und wesentlich ist plötzlich das Gefühl. Oder – um ein anderes Bild zu gebrauchen – es ist, als würden wir von staubigen Großstadtstraßen unvermittelt in unberührte, taufrische Natur gelangen.

Selbst Patienten, deren schneller Redefluss und deren sich ständig wiederholende Klagen sonst kaum zu stoppen sind, halten auf einmal inne und werden mit einem Aufatmen nachdenklich. Denn wenn mit dem Traum symbolisch gearbeitet und die Traumelemente als Aspekte des Träumers selbst aufgefasst werden, kommt es zu einer sofortigen Besinnung beim Träumer und zu einer spürbaren Vertiefung und Verwesentlichung des Therapiegespräches. Alles Zerreden oder Sich-etwas-Vormachen hat auf einmal ein Ende, und der Träumer begegnet der eigenen Wahrheit.

Mich hat das Phänomen Traum – bei mir selbst und seit über 18 Jahren bei Patienten – stets fasziniert. Wer sich mit Träumen beschäftigt, wird sich auf einer Entdeckungsreise erleben, die wohl niemals abgeschlossen ist und auf der ihm tagtäglich Überraschendes und Erstaunliches, manchmal schier Unglaubliches entgegentritt. Für diese »Wunder über Wunder«, die ich beim Arbeiten mit Träumen Woche für Woche antreffe, bin ich meinen Patienten dankbar. Sie haben das Ausgangsmaterial und die Erfahrungsgrundlage für dieses Buch geliefert.

Das Interesse am Traum hat seit Beginn des 20. Jahrhunderts kontinuierlich zugenommen. Unser Verständnis vom Traum hat sich trotz zahlreicher vorübergehender Irrtümer mehr und mehr vertieft, und die psychotherapeutische Praxis und Empirie haben den Traum als einen Heilfaktor par excellence ausgewiesen. Dieses Medium Traum, das Heilungsvorgänge und Wandlungsprozesse der Persönlichkeit initiiert, sollte für die Therapie nicht ungenutzt bleiben. Dazu müssen wir aber einen Zugang zum Traum finden und seine Symbolsprache, den Schlüssel zum Traum erlernen. Dann sind uns die Träume ein Ariadnefaden im Behandlungsprozess, der uns sicher und folgerichtig durch das Labyrinth der Psyche hindurchleitet.

Dieses Lehrbuch zum Arbeiten mit Träumen richtet sich zwar in erster Linie an Therapeuten – an Therapeuten aller Schulrichtungen – und bietet ihnen ein professionelles »Handwerkszeug« an, doch ist auch jeder Interessierte angesprochen, der im Traum das Erkenntnis-, Entwicklungs- und Heilungspotential ahnt. Wer seine eigenen Träume besser verstehen möchte, wird durch die Lektüre besser dafür gerüstet sein.

Die Bedeutung der Träume wird heute zunehmend erkannt. Dennoch sind wir noch weit davon entfernt, den Traum so ernst zu nehmen wie Geschehnisse im wirklichen Leben. Ist aber

nicht der Traum eigentlich »wirklicher« als die Wirklichkeit? Er spiegelt doch die entscheidende Realität der Psyche, die oft genug die Wahrnehmung der Außenwirklichkeit prägt und sie durch unsere innere Einstellung mitbestimmt!

Noch ist der Stellenwert des Traumes für unser Leben begrenzt. Es ist für uns z. B. kaum vorstellbar, dass bei der Wahl des Bundeskanzlers und der Frage seiner Eignung seine Träume mitberücksichtigt werden. Etwas, was die so genannten »Primitiven«, u. a. die amerikanischen Indianer, ganz selbstverständlich gemacht haben. Hier erhielten nicht nur der Häuptling, sondern auch andere Stammesmitglieder ihre Berufung und ihre Lebenszielsetzung durch einen Traum (Schwarzer Hirsch 1955). Und bei den australischen Aborigenes gilt die »Traum-Zeit« als eigentliche Basis und Ursprungsort unserer Welt.

Wir stehen heute vor der Aufgabe, auf der Basis unseres hoch entwickelten Bewusstseins den Traum als wichtige Entscheidungsgrundlage und als Quelle der Selbsterkenntnis stärker in unser Leben mit hineinzunehmen und zu nutzen. Mit dem vorliegenden Buch soll ein Beitrag dazu geleistet werden, eine Brücke in das Reich der Träume zu bauen und die »Fremdsprache« der Träume verstehbarer zu machen.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all denen Dank sagen, die am Gelingen dieses Projektes Anteil hatten. Meine Patienten, die die Traumschätze bereitgestellt haben und von denen ich bis heute dazulerne, habe ich schon erwähnt. Mein Dank gilt allen Analysanden, die ihre Bereitschaft signalisiert haben, das Material veröffentlichen zu lassen.

Des Weiteren möchte ich die Traumforschungsgruppe aus den Jahren 1992 und 1993 um Frau Dr. Ursula Eschenbach anführen, von deren Diskussionen ich profitiert habe. Von meiner von mir sehr verehrten Lehrerin Frau Dr. Eschenbach habe ich sehr viel gelernt, und auf dieser Basis konnte ich weiterbauen.

Für die Durchsicht des Manuskriptes danke ich den befreundeten Kolleginnen und Kollegen Regina Weber, Anja Kownatzki, Hartmud Brinkhaus und Dieter Schnocks. Besonders der fachliche Rat von Hartmud Brinkhaus und Dieter Schnocks war mir sehr wertvoll. Vor allem der Letztgenannte hat keine Mühe gescheut und mit seinen Verbesserungsvorschlägen einen wichtigen Beitrag geleistet.

Vom Verlag fühlte ich mich außerordentlich gut betreut und kompetent beraten. Ich danke hier der ehemaligen Ressortchefin, Frau Dr. Heike Berger, und der heutigen, Frau Renate Scheddin, und ganz besonders meiner Lektorin, Frau Sabine Köster, die persönlich engagiert und ideenreich an der Endfassung mitwirkte. Diese fruchtbare und ergänzende Kooperation machte viel Freude. Schließlich soll hier Frau Angelika Kramer genannt werden, die geduldig die Graphiken erstellte.

Last, not least bin ich der Wilhelm-Bitter-Stiftung und insbesondere ihrer Vorsitzenden, Frau Susanne Huber, zu großem Dank verpflichtet, die das Vorhaben materiell und geistig unterstützt und gefördert hat.

Wimsheim, im Herbst 1999 Klaus-Uwe Adam

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1
1.1 Die Träume – der Ariadnefaden im inneren Prozess 2
1.2 Das Modell C. G. Jungs 3
1.3 »Gebrauchsanleitung« – Hinweise zum Lesen dieses Buches 4

I Allgemeine theoretische Grundlagen

Struktur der Psyche

2 Ich und Selbst 9
2.1 Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will 10
2.2 Das Selbst – Werde, der du bist 10
2.3 Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst 11

3 Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass 13
3.1 Das Funktionssystem 14
3.1.1 Das Denken 15
3.1.2 Das Fühlen 15
3.1.3 Das Empfinden 16
3.1.4 Das Intuieren 16
3.1.5 Die Ich-Funktionen – Der innere Kompass 16
3.2 Extraversion und Introversion 17
3.3 Die Funktionskonstellationen 19

4 Persona und Schatten 23
4.1 Die Persona – Unsere Rollenspiele 24
4.2 Der Schatten – Das, was im Dunkeln liegt 25

5 Schicht für Schicht ins Unbewusste . . 29
5.1 Das persönliche Unbewusste 31
5.2 Das kollektive Unbewusste und die Archetypen 32

6 Die Komplexe des Unbewussten – Sperrzonen in der Psyche 35
6.1 Allgemeines zum Komplex 36
6.2 Wie äußern sich Komplexe? 38
6.3 Einteilung pathogener Komplexe 40
6.3.1 Biographische Komplexe 41
6.3.2 Urkomplexe 42
6.3.3 Archetypische Komplexe 43

7 Anima und Animus – die androgyne Natur der Psyche 45
7.1 Der gegengeschlechtliche Archetyp . . . 46
7.2 Die Aufgaben von Animus und Anima . . 47

Intrapsychische Dynamik der Psyche

8 Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie 49
8.1 Ausdrucksformen der Libido 50
8.1.1 Bewusstseinsfunktionen 51
8.1.2 Willensleistungen 51
8.1.3 Unbewusste Libidoleistungen 51
8.2 Regression und Progression – Das Zurück- und Vorwärtsfluten der Libido 52
8.3 Autoregulation 56
8.3.1 Die Autoregulation von Systemen 56
8.3.2 Die Autoregulation der Psyche 56
8.4 Der Individuationsprozess – Etappen auf dem Entwicklungsweg 58
8.4.1 Ich-Werdung 59
8.4.2 Selbst-Werdung 59
8.4.3 Autoregulation und Individuation 61
8.4.4 Zusammenfassung 62

Interpersonelle Dynamik

9 Übertragung und Gegenübertragung – Die psychische »Ehe« zwischen Therapeut und Patient 65
9.1 Die therapeutische Dyade und der Behandlungsprozess 67
9.2 Der erweiterte Übertragungsbegriff . . . 69
9.3 Projektion – Aus sicherer Entfernung das Unbewusste betrachten 71
9.4 Die Gegenübertragung 72

II Der Traum und seine Bedeutung für die Therapie

10 Zur Neurobiologie des Träumens . . . 79
10.1 REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf 80
10.2 Die Generierung der Träume im Gehirn 81
10.3 Zur biologischen Funktion des Traumes – der Mensch als träumendes Säugetier . . 82

11 Psychologische Aufgaben und Struktur des Traumes 87
11.1 Die psychologische Funktion des Traumes 88
11.1.1 Der Traum als Mischprodukt (Interferenzprodukt) 88
11.1.2 Der Traum als Regulator 89
11.1.3 Der Traum als Abbildung der intrapsychischen Dynamik 90
11.1.4 Zusammenfassung 90
11.2 Die Dramaturgie des Traumes 91

12 Erweiterte Theorie – Erweitertes Traumverständnis 93
12.1 Der Einfluss des persönlichen Unbewussten auf die Traumbildung 94
12.2 Der Einfluss des kollektiven Unbewussten auf die Traumbildung 96
12.3 Das Energiereservoir in der Tiefe 97

13 Das Symbol als Energie-Gepäckträger der Psyche 99
13.1 Symbole – ein Steckbrief 100
13.2 Symbol und Zeichen. 102
13.2.1 Symbolik und Semiotik im Traum 103
13.3 Das Schichtenmodell des Symbols. 104
13.4 Erweiterter Libidobegriff – Erweiterte Bedeutung der Traumsymbole 107
13.5 Energiepaket Symbol 108
13.5.1 Energietransfer – Die transzendente Funktion 108
13.5.2 Die richtige Energiedosis – Die Schutzfunktion des Symbols 111

III Methodik und Praxis der Traumarbeit

14 Einleitung zum Anwendungsteil 115
14.1 Das Material – Zur Auswahl der Traumbeispiele 116
14.2 Gute Arbeitsbedingungen – Die Einstellung von Patient und Therapeut zum Traum 116
14.2.1 Die Einstellung des Patienten 116
14.2.2 Die Einstellung des Therapeuten 118
14.2.3 Träume als roter Faden im Behandlungsprozess 119
14.2.4 Die Bedeutung des Traums finden, ohne ihn zu deuten 119
14.3 Die Arbeitsebenen – Der Weg der Traumarbeit. 119
14.4 Lohn der Mühen – Der Heilungsprozess 121

15 Die Kompensation – Der Traum als Anwalt des Unbewussten 123
15.1 Methodik 124
15.1.1 Traumbotschaften im Regelkreis der Psyche 124
15.1.2 Die Kompensation des Bewusstseins . . . 126
15.2 Praxis 127
15.2.1 Fragetechnik zur Kompensation 128
15.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 128

16 Subjektstufe und Objektstufe – Der Traum zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit 135
16.1 Methodik 136
16.1.1 Das Konzept der Subjektstufe – Der Traum, das bist du 136
16.1.2 Beispiele zur Subjektstufe 137
16.1.3 Exkurs: Die »Entdeckung« der Subjektstufe 138
16.1.4 Die Objektstufe – Träume wörtlich nehmen 140
16.1.5 Beispiele zur Objektstufe 141
16.1.6 Zur Bedeutung von Subjekt- und Objektstufe 142
16.1.7 Das Geheimnis der Beziehung zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit 145
16.2 Praxis Objektstufe 147

16.2.1 Regeln zum Arbeiten mit der Objektstufe 147
16.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 150
16.3 Praxis Subjektstufe 152
16.3.1 Die Anwendung der Subjektstufe 152
16.3.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 155

17 Kausalität und Finalität – Ursachen aus Vergangenheit und Zukunft 165
17.1 Methodik 166
17.1.1 Woher und wohin? – Kausale und finale Betrachtungsweise der Träume 167
17.1.2 Träume als Entwicklungsratgeber – Final-orientierte Traumarbeit 168
17.1.3 Der Blick in die Zukunft – Die Prospektivität im Traum 170
17.2 Praxis Kausalität 171
17.2.1 Signale aus der Vergangenheit 171
17.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 172
17.3 Praxis Finalität 177
17.3.1 Entwicklungswege erkennen – Der final-prospektive Aspekt der Traumarbeit . . . 177
17.3.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 178

18 Tagesreste – Baumaterial der Träume 185
18.1 Methodik 186
18.1.1 Träumen vom Vortag – Die Tagesreste . . 186
18.1.2 Die Traummanufaktur im Unbewussten . 188
18.2 Praxis 189
18.2.1 Nichts Neues? – Der Traum als scheinbare Wiederholung eines Ereignisses 189
18.2.2 Die Bedeutung der Tagesreste in der praktischen Traumarbeit 191

19 Assoziation und Amplifikation – Wege zur Traumentschlüsselung 193
19.1 Fokussiertes Assoziieren: Umkreisen statt Abschweifen 194
19.1.1 Das Assoziieren mit den einzelnen Orientierungsfunktionen 196
19.2 Die Herstellung des Kontextes 196
19.3 Aus dem Allgemeingut der Menschheit schöpfen – Die Amplifikation von Symbolen 197

20 Das Traum-Ich – Auf der Reise ins Unbewusste 201
20.1 Methodik 202
20.1.1 Vom Wach-Ich zum Traum-Ich 202
20.1.2 Der Vergleich zwischen Wach-Ich und Traum-Ich 205
20.2 Praxis 207
20.2.1 Wach-Ich und Traum-Ich – Traumarbeit mit einem ungleichen Paar 207
20.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 209

21 Die Ich-Funktionen im Traum – Mit dem inneren Kompass auf Traumreise . . . 213
21.1 Methodik 214
21.1.1 Analyse der Ich-Funktionen im Traum . . . 214
21.1.2 Veränderungen der Ich-Funktionen beim Traum-Ich 219
21.1.3 Die Bedeutung der Funktionsanalyse für die Traumarbeit 220
21.2 Praxis 221
21.2.1 Die Arbeitsebene der Ich-Funktionen . . . 221
21.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 225

22 Die Komplexe im Traum 241
22.1 Methodik 242
22.1.1 Komplexe – Hindernisse auf dem Weg ins Unbewusste 242
22.1.2 Woran erkennt man Komplexe im Traum? 247
22.1.3 Relevanz für die Traumarbeit 251
22.2 Praxis 251
22.2.1 Ein Minenfeld räumen – Die Auflösung der Komplexe durch die Traumarbeit . . . 251
22.2.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 253

23 Übertragung und Gegenübertragung 259
23.1 Traumarbeit an der Übertragung 260
23.2 »Umleitung aufgehoben!« – Rücknahme von Projektionen durch Traumarbeit . . . 262
23.3 »Ich habe von Ihnen geträumt« – Wenn der Therapeut zum Traumpartner wird 264
23.3.1 Positive Übertragung 265
23.3.2 Erotische Übertragung und therapeutischer Eros 267
23.4 Die Arbeit an der eigenen Gegenübertragung 270
23.4.1 Beachtung der Träume des Patienten . . . 270
23.4.2 Beachtung der eigenen Träume und Phantasien 271

24 Synchronizität und Traum – Was weiß der Traum über unser Leben? 273

25 Präluzide und luzide Träume – die höheren Weihen der Traumarbeit 277
25.1 Luzidität – der Traum erhellt sich 278
25.2 Urteilende Ich-Funktionen und luzides Träumen 279
25.3 Anwendungen für die Therapie. 280
25.4 Der Weg zum luziden Träumen 281

IV Behandlungsprozess und technische Fragen

26 Die Anamnese und der Traum – Ein Lückentext und seine Vervollständigung 287
26.1 Die Anamneseerhebung – ein Trauma?. . 288
26.2 Der Traum – Souffleur der Anamnese . . . 289

27 Wegweisend von Anfang an – die Initialträume 293
27.1 Initialzeitraum und Initialträume 294
27.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis 295
27.2.1 Der Initialtraum – Eine Wanderkarte für den Entwicklungsweg 295
27.2.2 Prospektives und Ambivalenz im Initialtraum 297
27.2.3 Ein Initialtraum als Appell an den Therapeuten 299
27.3 Initialträume und Initiation 300

28 Der Dialog mit dem Traum 303
28.1 Der Traum als Sprachrohr des Unbewussten 304
28.2 Die Fragetechnik der Traumarbeit 305
28.3 Frage und Antwort der Traumarbeit – Ein Fallbeispiel 306

29 Spezifische Probleme der therapeutischen Traumarbeit. 311
29.1 Widerstand als Schutz des Ich 312
29.2 Formen des Widerstands 313
29.2.1 Widerstand in der Traumarbeit 313
29.2.2 Widerstand im Traum 314
29.3 Fluchtverhalten in Alpträumen 316
29.4 Ich-Stärkung durch Traumarbeit 318
29.5 Zu wenige oder zu viele Träume? – »Traumlosigkeit« und Traumflut 319
29.5.1 »Traumlosigkeit« 319
29.5.2 Traumflut. 321

30 Ausblick 323

Glossar 327
Literatur. 337
Sachverzeichnis 341

1 Einleitung

1.1 Die Träume – der Ariadnefaden im inneren Prozess – 2

1.2 Das Modell C. G. Jungs – 3

1.3 »Gebrauchsanleitung« – Hinweise zum Lesen dieses Buches – 4

1

1.1 Die Träume – der Ariadnefaden im inneren Prozess

Was macht das Arbeiten mit Träumen – so können wir zu Beginn fragen – so sinnvoll und wichtig? Diese Frage bezieht sich sowohl auf die Psychotherapie von Menschen mit psychischen Störungen als auch auf Analysen Gesunder, in denen es primär um psychisches Wachstum und Selbsterfahrung geht.

Die Träume, als Sprachrohr des Unbewussten, liefern einen entscheidenden »Diskussionsbeitrag«, der sowohl im inneren wie auch äußeren Dialog der Therapie nicht überhört werden sollte. Da sie vom Standpunkt des Unbewussten aus sprechen, haben sie einen umfassenderen, übergeordneten Blickwinkel als das manchmal allzu sehr und wie durch Scheuklappen eingeengte bewusste Ich (oder sie bringen zumindest einen weiteren, bisher nicht gesehenen Aspekt ins Spiel).

Träume wollen verstanden werden. Manchmal tragen Patienten einen unverstandenen Lebenstraum voller Unruhe lange Zeit mit sich herum. Gelingt es, mit ihnen in der Therapie die Bedeutung solch wichtiger Träume zu erhellen, fühlen sie sich sehr erleichtert und angenommen.

Die Träume beinhalten *Entwicklungsimpulse*; sie sind Ausdruck eines unbewussten Entwicklungsdranges. Deshalb wirkt das Arbeiten mit Träumen so entlastend und fördernd, weil dadurch der unbewusste Entwicklungsantrieb ans Bewusstsein angeschlossen wird und mit seiner Umsetzung angefangen werden kann.

Die Traumarbeit[1] durchbricht die Monotonie der Alltagsklagen der Patienten. Die Träume finden entweder das lösende Wort zu den Beschwernissen oder übergehen sie ganz einfach, zeigen ihre Unwichtigkeit vom größeren Standpunkt des Selbst und setzen frische Lebensimpulse dagegen. Denn die Patienten sind häufig auf ihre Negativität fixiert, wozu die Träume mit ihren – nahezu immer vorhandenen – positiven Potentialen einen belebenden Kontrast herstellen. Diese wachstumsfördernden Aktiva in den Träumen gingen verloren oder blieben ungenutzt, wenn wir die Träume nicht berücksichtigen würden. Patienten, die bisher im »Hamsterrad« des Grübelns und negativen Denkens verhaftet waren und ganz in ihrer Krankheit, ihrer Unfähig- und Minderwertigkeit aufgingen, schöpfen sofort Hoffnung und ahnen einen neuen Aufschwung.

Das heißt aber nicht, dass die Träume etwas unter den Teppich kehren und über das Ungelöste und Unerledigte kommentarlos hinweggehen. Im Gegenteil, sie bringen auch das Aufzuarbeitende ans Licht; manchmal gleichzeitig mit dem Hoffnungsvollen und dem zukünftig Möglichen, manchmal zu einem ihnen geeignet erscheinenden späteren Termin. Verdrängtes, Traumatisches und alles, was für die Gesundung und Heilung bearbeitet werden muss, kommt mit zwangsläufiger Sicherheit im Verlaufe der Behandlung in den Träumen zum Vorschein. Maß, Grad und Zeitpunkt entscheidet der Traum selbst, wobei er in aller Regel die Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit des Bewusstseins einkalkuliert.

Damit sind die Träume der *rote Faden* in der Therapie. Sie leiten wie der Wollfaden der Ariadne durch das Labyrinth der Seele. Wie oft kommt es doch zu Beginn einer Therapie vor, dass der Patient sich völlig orientierungslos fühlt angesichts der schier unüberwindbaren Probleme in seinem Leben und der so leidvollen und scheinbaren Sinnlosigkeit seiner Symptomatik. Wird der Therapeut mit diesen vielfältigen Klagen überschüttet, kann er sich ebenfalls orientierungslos erleben und weiß vielleicht kaum, wo er zuerst ansetzen soll.

In diesem Zustand der Desorientierung können die Träume helfen, denn sie zeigen, »wo es langgeht« – immer vorausgesetzt, dass wir ihre Hieroglyphenschrift lesen können. Sie bieten Lösungen und die zum Überwinden und Überwachsen der Schwierigkeiten notwendigen Energien und Ausblicke an.

Durch die Träume kristallisiert sich ein Weg heraus, der dem inneren Suchweg entspricht. Ein Weg, der zwar manchmal notwendige Umwege und Seitenschlenker macht, aber doch insgesamt so folgerichtig und planvoll ist, dass man nicht umhin kann anzunehmen, dass dieser Prozess oder diese Reise ein fernes Ziel im Auge hat, nämlich das Ziel der Zentrierung der Persönlichkeit.

[1] Mit *Traumarbeit* ist das Arbeiten mit Träumen im Rahmen einer Therapie oder Analyse und der Dialog mit dem Träumer über seinen Traum gemeint.

Wir dürfen uns also als Therapeuten getrost der Führung der Träume anvertrauen. Haben wir die richtige Einstellung und das richtige Verständnis ihnen gegenüber, leiten sie uns – und damit die Patienten – sicher von Ort zu Ort durch den Therapieprozess. Wir müssen nur geduldig ihrer Spur folgen. Dann gelangen wir auch nach und nach zu den heikelsten psychischen Stellen.

Beispielsweise führten die Träume einen Patienten mit einer facettenreichen und ihn stark erschöpfenden Symptomatik nach langer Vorbereitung und der Bearbeitung scheinbar nebensächlicher Probleme schließlich zu einem sexuellen Missbrauch in der frühen Kindheit, der schlagartig seinen Beschwerdekomplex verständlich machte. Erst jetzt war er von seiner Stabilität her in der Lage, sich dieser schwierigen und lange verschütteten Erkenntnis zu stellen.

Auch das zeigen die Träume und helfen damit dem Therapeuten bei folgenden Überlegungen: Wie stabil ist die betreffende Person? Welche Arbeit auf der bewussten Ebene muss zunächst geleistet werden, bis jemand ins Reich des Unbewussten eintauchen und in dessen tiefere Bereiche vordringen darf?

Prinzipiell gibt es bezüglich des Arbeitens mit Träumen bei der Behandlung psychischer Krankheiten und Störungen *keine* Einschränkung der Indikation, wenn man variabel das reichhaltige Instrumentarium der Traumarbeit und den Wechsel der methodischen Ebenen beherrscht. Alle Neuroseformen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen eignen sich; ja selbst Borderline-Syndrome und psychosenahe Zustandsbilder sind nicht ausgeschlossen, wenn stets der *Realitätsbezug* berücksichtigt wird und riskante Deutungen vermieden werden. Denn sonst besteht eine Inflationsgefahr, eine drohende Überschwemmung mit unbewussten Bildern; der betreffende würde destabilisiert.

Überhaupt sollte die Realitätsprüfung im Kontext der Traumarbeit stets im Vordergrund stehen, denn auch bei Neurosen gibt es vorübergehende, kleinere Realitätsverluste oder partielle Realitätsausblendungen. Ferner kann prozessbedingt durch die Aktivierung unbewussten Materials der Realitätskontakt aktuell verschlechtert sein, sodass immer primär auf die stabile Verbindung zur Außenwirklichkeit zu achten ist. Träume eignen sich übrigens ganz besonders zur Arbeit auf der bewussten Ebene, die den Patienten stabilisiert.

Erst wenn sich das Bewusstsein des betreffenden sicher fühlt und nicht irritiert ist, ist auf der Basis dieser festen Verankerung in der Realität ein vertieftes Arbeiten mit den *Symbolen* und ihren Energien ratsam. Manchmal müssen wir es uns verkneifen, auf die interessanten Symbole und die attraktiven Bilder einzusteigen, und stattdessen erst den ichhaften Bezug im Traum zu diesen Inhalten und die gute Bewältigung des Alltags »draußen« überprüfen. Dies gilt insbesondere für Borderline- und Ich-schwache Patienten. Denn wir haben es bei den Traumsymbolen mit mächtigen Energien zu tun, die wir sicher handhaben möchten. Jede Energie, ob Feuer, Wind, Wasserkraft, Sonne usw. ist ambivalent; d. h. sie kann nutzen oder schaden und zu Nutzen oder Schaden verwendet werden. Wir sollten uns der verantwortlichen Position, in der wir als Behandelnde im Umgang mit den Traumenergien stehen, voll bewusst sein. Dann kann auch das positive, immens wachstumsfördernde Potential der Symbole voll genutzt werden.

1.2 Das Modell C. G. Jungs

Dieses Buch hat seine Wurzeln und seine Basis in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs, integriert aber auch andere Vorstellungen. Die Hypothesen und die Terminologie Jungs werden nach meiner Auffassung aufgrund ihrer Weite dem Gesamtphänomen Traum besonders gut gerecht. Sein Modell der Psyche ist ein umfassendes Konzept, das an Aktualität nichts eingebüßt hat. Es erscheint außerordentlich geeignet, die Träume in ihrer Komplexität und Symbolik zu verstehen. Die Vorstellungen Jungs, die nur z. T. auf Freud aufbauen und in der Hauptsache eine eigenständige und weiterführende Konzeption darstellen, die inzwischen noch fortentwickelt wurde, sind für unsere Verständigung im Umgang mit dem Traum essentiell.

Die heutigen tiefenpsychologischen Erkenntnisse erscheinen dabei als ein Pendant zur modernen Physik. Interessanterweise kommen nämlich Quantenmechanik und Relativitätstheorie auf der einen und die Tiefenpsychologie auf der anderen Seite zu vergleichbaren Aussagen, z. B. hinsichtlich der Auf-

hebung der Subjekt-Objekt-Spaltung. So entspricht der Heisenberg'schen Unschärferelation[2] die Auffassung in der Psychotherapie, dass der Beobachter (der Therapeut) nicht »außen vor«, sondern ein integraler Bestandteil der Behandlungssituation ist.

Die Modellvorstellungen C. G. Jungs und neuere Weiterentwicklungen sind zwar das Fundament und der Rahmen des hier dargestellten Ansatzes, in dem aber auch andere Zugänge zum Traum Platz haben. So lassen sich z. B. das Freud´sche Triebkonzept und die psychoanalytische Phasenlehre durchaus einbeziehen, da hierin ein spezieller Bereich des Unbewussten angesprochen ist, der bei Jung das »persönliche Unbewusste« genannt wird. Auch der daseinsanalytische und phänomenologische Zugang zum Traum, nämlich die Symbole zu nehmen, wie sie von sich her erscheinen, ohne etwas in sie hineinzuinterpretieren, erscheint mir eine fruchtbare und nie zu vernachlässigende Mahnung. Und für die praktische Umsetzung der in der Traumarbeit gewonnenen Erkenntnisse dürfen wir gerne Anleihen aus der systemischen und der Verhaltenstherapie machen. Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit geworden, zur Wahrung oder Stärkung des Realitätsbezuges den Patienten »Hausaufgaben« oder Übungsvorschläge mit auf den Weg zu geben, um die Einsichten konkret zu realisieren. Beispielsweise empfehle ich gegenüber phobisch besetzten Symbolen eine Art psychischer Desensibilisierung durch schrittweise aktive Kontaktaufnahme mit dem angstbesetzten Objekt. Ein anderer Aspekt ist das bewusste Training der Ich-Funktionen Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren anhand der Traumarbeit und im Alltag, indem in der jeweiligen Situation aktiv gefragt wird, was der Patient jetzt denkt, fühlt, sinnlich wahrnimmt und was ihm aktuell einfällt.

Überhaupt kann man heute mehr denn je eine Konvergenz in den Schulrichtungen bezüglich der Traumarbeit beobachten, indem z. B. solche grundlegenden Konzepte wie das der Subjektstufe, der Finalität und der Kompensation in die verschiedenen psychotherapeutischen Ansätze Eingang gefunden haben.

[2] Die Heisenberg´sche Unschärferelation besagt, dass im subatomaren Bereich bei der Beobachtung eines Teilchens dieses durch den Beobachtungsvorgang verändert wird, dass es also kein vom Beobachter unabhängiges Objekt gibt.

1.3 »Gebrauchsanleitung« – Hinweise zum Lesen dieses Buches

Dem Leser liegt ein kompaktes Lehrbuch über das therapeutische Arbeiten mit Träumen vor, mit einem komprimierten allgemein-theoretischen Teil am Anfang (Teil I) und einem darauf folgenden traumtheoretischen Teil (Teil II). Diese beiden, und besonders der erste Teil, sind aufgrund ihrer Dichte natürlich mühsamer zu erarbeiten als die stark mit Traumbeispielen angereicherten anwendungsbezogenen Teile III und IV.

Es ist aber nicht unbedingt erforderlich, dieses Buch von A–Z zu lesen. Sie, liebe Leser, können auch direkt den Sprung in den Praxisteil mit dem anschaulichen Fallmaterial wagen und die schwieriger zu bewältigenden Theorieteile zunächst auslassen. Sie können das Buch als Nachschlagewerk benutzen und nach Bedarf und Interesse punktuell in die Teile I und II zurücklesen.

Hilfreich ist dabei auch das *Glossar* am Ende des Buches, in dem alle zum Verständnis wichtigen Begriffe noch einmal aufgegriffen und erklärt werden. Hier können unbekannte Termini bequem aufgefunden werden.

Durch die Gliederung und optische Strukturierung des Buches soll es dem Leser erleichtert werden, sich durch die Materie hindurchzufinden. Definitionen, Übersichten und die Traumbeispiele befinden sich in besonders gekennzeichneten Kästchen. Für das weitere Verständnis wichtige Kernaussagen, andere wesentliche Textabschnitte und allgemein gültige Ausführungen sind extra hervorgehoben.

Ich möchte vorweg betonen, dass es sich bei den in den Teilen I und II vorgestellten theoretischen Konzepten und den methodischen im Teil III – wie bei jedem psychologischen System, das das Unbewusste einbezieht – um Hypothesen, Theoreme und Konstrukte handelt und nicht um im naturwissenschaftlichen Sinne beweisbare Tatbestände oder Strukturen. Allerdings erscheinen diese Konzepte als ein abgerundetes und in sich stimmiges Gedankengebäude und haben sich in der psychotherapeutischen Praxis sehr bewährt. Dennoch sollte man sich des hypothetischen Charakters aller Aussagen im Text und der Gültigkeit auch

anderer psychologischer Sichtweisen stets bewusst sein.

Theorieteil (I). Um eine solide Grundlage für das Arbeiten mit Träumen zu schaffen, war es notwendig, einen Überblick über die Theorie bereitzustellen. Auch wenn dieser Teil zunächst überlesen werden kann, ist er doch für denjenigen unerlässlich, der von Grund auf verstehen und sich systematisch ein Fundament für die späteren methodischen und praktischen Kapitel errichten will. Darüber hinaus findet der an der Jung'schen Psychologie Interessierte hierin einen kurzgefassten und doch weitgehend vollständigen Abriss der Konzepte C. G. Jungs.

Wir werden in diesem Teil I zunächst genauer das Ich mit seinen Funktionen kennen lernen und uns dann Schritt für Schritt ins Unbewusste vorarbeiten. Auf dem weiten Bogen vom Ich-Bewusstsein zum Zentrum des Selbst, das hypothetisch der tiefste Bezirk des Unbewussten ist, werden wir die uns dabei begegnenden Strukturen und Phänomene untersuchen und erläutern. Wir betrachten die Psyche als ein Energiesystem, das sich selbst reguliert und eine inhärente Entwicklungstendenz hat. Schließlich werden wir uns noch mit den Vorgängen in der therapeutischen Beziehung zwischen Behandler und Patient beschäftigen.

Traumtheorie (Teil II). Hier werden wir Hypothesen über die Funktion des Traumes in der Psyche entwickeln und seine Elemente, die Traumsymbole, genauer unter die Lupe nehmen. Diese Symbole werden sich dabei als die eigentlichen Energieträger auf dem Weg zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein erweisen. Es wird in Teil II auch deutlich werden, dass die allgemeinen psychologischen Grundlagen, auf denen wir stehen, maßgeblich unsere Vorstellungen über den Traum beeinflussen.

Kombinierter Methodik- und Praxisteil (Teil III). In diesem Teil werden wir zuerst die verschiedenen Methoden und Fragestellungen kennen lernen, mit denen wir an die Träume herangehen können. Nach welchen Gesichtspunkten können wir sie auf ihre Bedeutung hin »abklopfen«?

Im gleichen Kapitel – jeweils direkt anschließend – werden die theoretischen Grundlagen und die verschiedenen methodischen Vorgehensweisen in der konkreten Behandlungssituation und am einzelnen Traumbeispiel erprobt. Wir werden in einer Vielzahl von Fällen durchspielen, wie unter den einzelnen methodischen Gesichtspunkten mit dem Traum umgegangen und wie seine Bedeutung erarbeitet wird.

In diesem Teil II wird auch ein völlig neuer Zugang zum Traum vorgestellt. Die Anwendung des Konzeptes der *Ich-Funktionen* (Denken, Fühlen, Empfinden, Intuieren) auf die Traumarbeit wird erstmals in der Literatur beschrieben. Damit wird zum ersten Mal ein Instrument bereitgestellt, mit den Träumen nicht nur hinsichtlich des unbewussten Materials und symbolisch, sondern auch auf der Ich-Ebene, zur Stärkung des Ich und zur Differenzierung der Ich-Funktionen zu arbeiten. Das ist insofern von großem praktischen Interesse, da allgemein die Meinung besteht (und sie besteht zurecht, wenn man mit dem Traum nur symbolisch und »tiefenwärts«, auf das Unbewusste hin orientiert arbeitet), dass die Traumarbeit den betreffenden aufwühlen und destabilisieren kann. Hier wird nun gezeigt, dass durch das therapeutische Arbeiten mit Träumen genau das Gegenteil, nämlich das Stützen, Stärken und Fortentwickeln des Ich erreicht werden kann.

Auch die Kapitel über das Traum-Ich und die Komplexe enthalten bis dato unbekannte Vorstellungen und neue, für die Praxis eminent wichtige Fragestellungen an den Traum.

Behandlungsprozess und Technik (Teil IV). Der Traum und die therapeutischen Traumdialoge sind Komponenten eines aufeinander aufbauenden und – trotz mancher Umwege – letzten Endes zielstrebigen Prozesses, des Behandlungsprozesses. Auf einzelne wichtige Etappen dieses Therapieprozesses wird eingegangen, und zuletzt werden wir unsere Aufmerksamkeit einigen technischen Problemen widmen. Wir werden z. B. besprechen, wie wir damit umgehen können, wenn vom Patienten keine Träume erinnert werden oder wenn dieser durch Träume überschwemmt wird.

In diesem Teil IV – wie vielerorts schon in Teil III – wird der Leser einen lebendigen Einblick in die »Werkstatt der Traumtherapie« nehmen. Er wird dabei sein, wenn konkret in Rede und Antwort im therapeutischen Dialog mit dem Patienten am

Traum gearbeitet wird. Mit dem hier vorgestellten Vergleichsmaterial wird er vorbereitet sein, an die Träume seiner Patienten oder an seine eigenen Träume heranzugehen, und er wird mehr von ihnen verstehen können.

Wir möchten hier noch einmal festhalten, dass alles in diesem Buch Erörterte nicht nur für die klassische Psychotherapiesituation, also für die Beziehung zwischen Therapeut und Patient gilt, sondern in gleicher Weise für jede Art tiefenpsychologischer Traumarbeit. Es gilt auch für sog. Individuationsanalysen, in denen es nicht primär um die Beseitigung von neurotischen Symptomen geht, sondern um das Wachstum und die Vertiefung der Persönlichkeit. Insofern kann im Folgenden das Wort »Patient« im Geiste durch das Wort »Analysand« oder »Partner im Traumdialog« ersetzt werden.

Zum Schluss noch ein Hinweis. Es ist gut und äußerst nützlich, sich das in diesem Buch zusammengetragene Wissen und die verschiedenen Zugangsweisen zum Traum anzueignen und all dieses bei der psychotherapeutischen Arbeit »im Hinterkopf« zu haben. In der konkreten Behandlungssituation und dem jeweiligen Traum gegenüber sollten wir jedoch immer wieder alle Theorie zurückstellen und uns jeweils frisch mit Einfühlungsvermögen und Intuition dem jeweiligen Traum, diesem lebendigsten Produkt unserer Psyche, zuwenden. Ein rein intellektueller Zugriff wird dem Traum in seiner schier unauslotbaren Tiefe nicht gerecht. Wir sollten uns jeweils neu und offen auf die Bilder des Unbewussten einstellen und unbelastet von allzu viel Theorie seinen Sinn zu erforschen suchen.

Dieses Paradox ist manchmal schwer zu verwirklichen. Es ist aber nach meiner Erfahrung lohnenswert, den Versuch zu machen, und oft erhellt sich erst in diesem Spannungsfeld zwischen Wissen und Nichtverstehen plötzlich die eigentliche Botschaft des Traumes.

I Allgemeine theoretische Grundlagen

Struktur der Psyche

2 Ich und Selbst – 9

3 Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass – 13

4 Persona und Schatten – 23

5 Schicht für Schicht ins Unbewusste – 29

6 Die Komplexe des Unbewussten – Sperrzonen in der Psyche – 35

7 Anima und Animus – die androgyne Natur der Psyche – 45

Intrapsychische Dynamik der Psyche

8 Die Psyche als Energiesystem – Die Libidotheorie – 49

Interpersonelle Dynamik

9 Übertragung und Gegenübertragung – Die psychische »Ehe« zwischen Therapeut und Patient – 65

2 Ich und Selbst

2.1 Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will – 10

2.2 Das Selbst – Werde, der du bist – 10

2.3 Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst – 11

2.1 Das Ich – Ich bin, ich kann, ich will

Wir beginnen unseren Diskurs über die Theorie mit dem Ich-Bewusstsein und werden dann mehr und mehr in die Tiefe des Unbewussten vordringen.

Das *Ich* oder *Ich-Bewusstsein* beherbergt all das, was wir von uns wissen, unsere bewussten Fähigkeiten, unser Wollen und unser Selbstverständnis.

Definition des Ich. Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist das Zentrum unseres Bewusstseinsfeldes und von hoher Kontinuität und Identität mit sich selber (Jung 1971, GW 6, S. 471). Es umfasst all die bewussten Vorstellungen, mit denen wir identifiziert sind. Man spricht auch vom *Ich-Komplex*, weil sich hier die Inhalte zu einem Konglomerat verdichten. Es ist eine Zusammenballung von Bewusstseinsinhalten, die um die Vorstellung von mir – wie z. B. »ich bin …«, »ich weiß …«, »ich kann …«, »ich wünsche …« usw. – herum gruppiert sind. All diese Eigenschaften, Bestrebungen, Erinnerungen usw., die uns als unser Eigen vertraut sind und uns nach unserem Dafürhalten wesensgemäß zugehören, machen den Ich-Komplex aus. Es handelt sich hier um den einzigen bewussten Komplex im Gegensatz zu all den unbewussten Komplexen, die uns später beschäftigen werden (mehr zum Ich s. »Therapeutisches Arbeiten mit dem Ich», Adam 2003).

Definition
Das Ich
Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist das Zentrum des Bewusstseinsfeldes und hat eine hohe Kontinuität und Identität mit sich selber. Da es aus einem Komplex von Vorstellungen und Identifikationen besteht, sprechen wir auch vom Ich-Komplex.

Das Ich und das Unbewusste. Mit der Erweiterung der ursprünglichen reinen Bewusstseinspsychologie zur Tiefenpsychologie hin gab es eine Akzentverschiebung und Bedeutungsverlagerung vom Ich-Bewusstsein hin zum Unbewussten. Das Ich ist nicht alles in der Psyche, sondern es existiert neben ihm ein viel größerer unbekannter Bereich, eben das Unbewusste. Schon Freud hatte das Eisberggleichnis benutzt, dass nämlich das Ich-Bewusstsein nur die Spitze des Eisbergs ausmacht und der allergrößte Teil der Psyche »unter Wasser« liegt, d. h. unbewusst ist. Mit der Vorstellung weiterer, noch tiefer gelegener Schichten des Unbewussten durch Jung verschiebt sich die Relation noch einmal drastisch zuungunsten des Ich-Bewusstseins (◘ Abb. 5.1, wo diese Proportionen zwischen dem kleinen »Zipfel« des Ich und der großen »Masse« des Unbewussten graphisch umgesetzt ist).

2.2 Das Selbst – Werde, der du bist

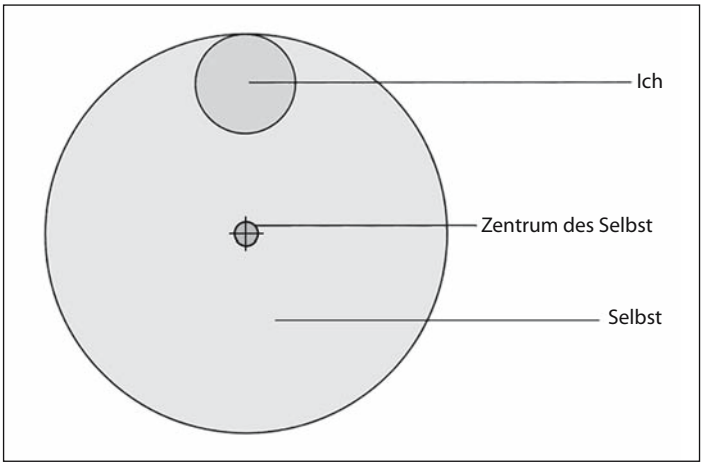
Zur Definition des Selbst. Das Ich als Zentrum des Bewusstseins steht diesem Unbewussten polar gegenüber. Die Gesamtheit der Psyche, die das Ich und das Unbewusste umfasst, nennen wir das *Selbst*. Es macht die (das Bewusste und das Unbewusste einschließende) Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit aus. Da es zu weiten Teilen unbewusst ist, ist es empirisch nie vollständig nachweisbar, sondern bleibt ein Postulat.

Das Selbst ist also das Größere gegenüber dem Bewusstsein; es ist die das Ich-Bewusstsein enthaltende Ganzheit der Psyche. Stellen wir uns dies als Anschauungshilfe durch geometrische Figuren vor, so ist es unmittelbar einleuchtend, dass der Schwerpunkt des Ich nicht mit dem Mittelpunkt des Selbst, mit dem Zentrum der Gesamtpsyche, identisch ist, sondern dass es sich um unterschiedliche Zentren handelt. Der Brennpunkt des Ich hat einen anderen Ort als der Brennpunkt des Selbst, das wir als übergeordneten Kreis darstellen (◘ Abb. 2.1).

Definition
Das Selbst
Das Selbst entspricht der Gesamtpsyche. Es hat ein eigenes Zentrum und einen viel größeren Umfang als das Ich, da es dieses und das gesamte Unbewusste einschließt. Dadurch fallen die Zentren von Ich und Selbst naturgemäß nicht in eins.

Wir müssen also von zwei Zentren in der Psyche ausgehen, dem Bewusstseinszentrum (Ich) und dem Zentrum der Gesamtpsyche (Selbst). Beide Sphären

Abb. 2.1. Ich und Selbst



sind nicht deckungsgleich, sondern unterscheiden sich in ihrem Umfang und in ihrem Mittelpunkt.

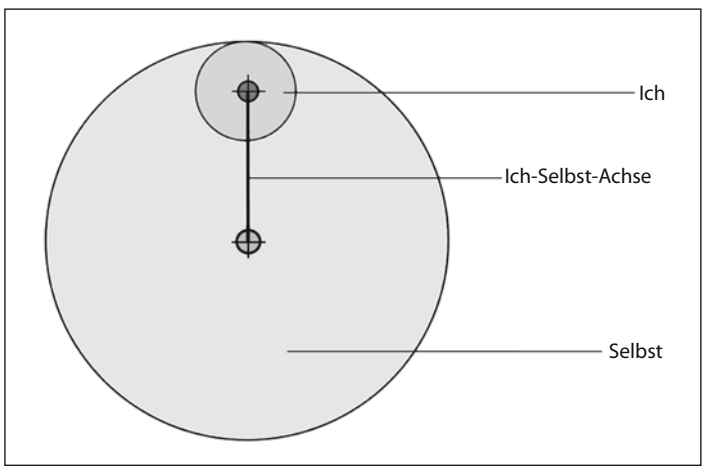
2.3 Die Ich-Selbst-Achse – Der »heiße Draht« zum Selbst

Das Ich – ein Kind des Selbst. Nach unseren Vorstellungen ist das Ich im Verlaufe der menschlichen Bewusstseinsentwicklung aus dem Unbewussten heraus entstanden. Aus der Matrix des Unbewussten ist durch eine Neuschöpfung, die wir letzten Endes nicht erklären können, Bewusstsein hervorgegangen, das sich sodann zum Ich-Bewusstsein zentriert hat. Dies ist dem Entstehen einer Insel im Ozean vergleichbar (◘ Abb. 5.1).

Dabei bleibt das Ich – als kleines, gerade erst aufgetauchtes Eiland oder schon als größerer Kontinent – immer vom »Meer des Unbewussten« umgeben und eingeschlossen.

So konnte Neumann (1974) sagen, dass das Bewusstsein ein Enthaltenes in dem größeren Enthaltenden des umgebenden Unbewussten ist. Dies gilt nicht nur für die Anfangsstadien des Bewusstseins und seine Entstehung aus dem Unbewussten, sondern in gleicher Weise für alle seine späteren Phasen, auch wenn es sich hier schon deutlicher vom Unbewussten, seinem Mutterboden, abgesetzt hat und eigenständig geworden ist. Das Bewusstsein bleibt immer ein Kind, eine Tochter- oder Sohnbildung des Selbst. Es ist eine »Filialisierung« (Neumann 1974) aus dem Selbst.

Abb. 2.2. Die Ich-Selbst-Achse



Die Ich-Selbst-Achse. Um Anleihen aus dem Vokabular und der Formenwelt der Geometrie zu machen, können wir festhalten, dass der Kreis des Ich mehr oder weniger exzentrisch im Kreis der Gesamtpsyche liegt. Die Zentren von Ich-Kreis und Selbst-Kreis liegen nicht übereinander, sondern sind auseinander gerückt. Die Verbindungslinie dieser unterschiedlichen Schwerpunkte bezeichnen wir als *Ich-Selbst-Achse*. Über diese Achse stehen Ich und Selbst miteinander in Verbindung und können darüber kommunizieren (◘ Abb. 2.2).

Beispiel

Ein Beispiel soll die unterschiedlichen Schwerpunkte von Ich und Selbst und den möglichen Informationsaustausch über die Ich-Selbst-Achse verständlich machen:

Eine junge Frau hat von ihrem Ich-Bewusstsein her die Entscheidung getroffen, dass sie zurzeit kein Kind möchte. Sie begründet das rational damit, dass ihr Mann noch in der Ausbildung ist und sie selber das Geld verdienen muss. Jetzt können aber vom Selbst her Signale oder sogar unbewusst gesteuerte Verhaltensweisen auftreten, die diese bewusste Absicht durchkreuzen. Die Frau könnte davon träumen, dass sie schwanger wird und ein Kind zur Welt bringt. Es könnten ihr auch Fehlleistungen passieren, dass sie z. B. die Pille vergisst und tatsächlich schwanger wird. Jedenfalls kann von der unbewussten Ganzheit der Psyche – und hier vielleicht von der biologischen Matrix – ein anderer Standpunkt als der des Bewusstseins vertreten werden.

An dem Fall der unterschiedlichen Standpunkte wird deutlich, dass die Zentren von Ich und Selbst nicht in eins fallen. Eine gelungene Kommunikation auf der Ich-Selbst-Achse besteht darin, dass die Signale des Selbst registriert und sie in die ichhaften Überlegungen einbezogen werden. Wir sind nicht mehr so sehr Opfer unserer unbewussten Tendenzen, wenn wir über sie Bescheid wissen. Unter Einbezug des unbewussten Standpunktes ergibt sich eine womöglich neue Entscheidungsmöglichkeit.

Ein geglückter Austausch auf der Ich-Selbst-Achse wäre hier durch die sorgfältige Beachtung der Träume möglich gewesen. Die Frau hätte dann mehr über ihren dringenden Kinderwunsch erfahren und neben ihrer bewussten und rationalen Planung den intuitiven Lebensentwurf des Unbewussten wahrnehmen können.

3 Die Orientierungsfunktionen des Ich – Der innere Kompass

3.1 Das Funktionssystem – 14
3.1.1 Das Denken – 15
3.1.2 Das Fühlen – 15
3.1.3 Das Empfinden – 16
3.1.4 Das Intuieren – 16
3.1.5 Die Ich-Funktionen – Der innere Kompass – 16

3.2 Extraversion und Introversion – 17

3.3 Die Funktionskonstellationen – 19

3.1 Das Funktionssystem

Wir wollen uns zunächst weiter mit dem Ich beschäftigen, bevor wir auf die Struktur des Unbewussten eingehen.

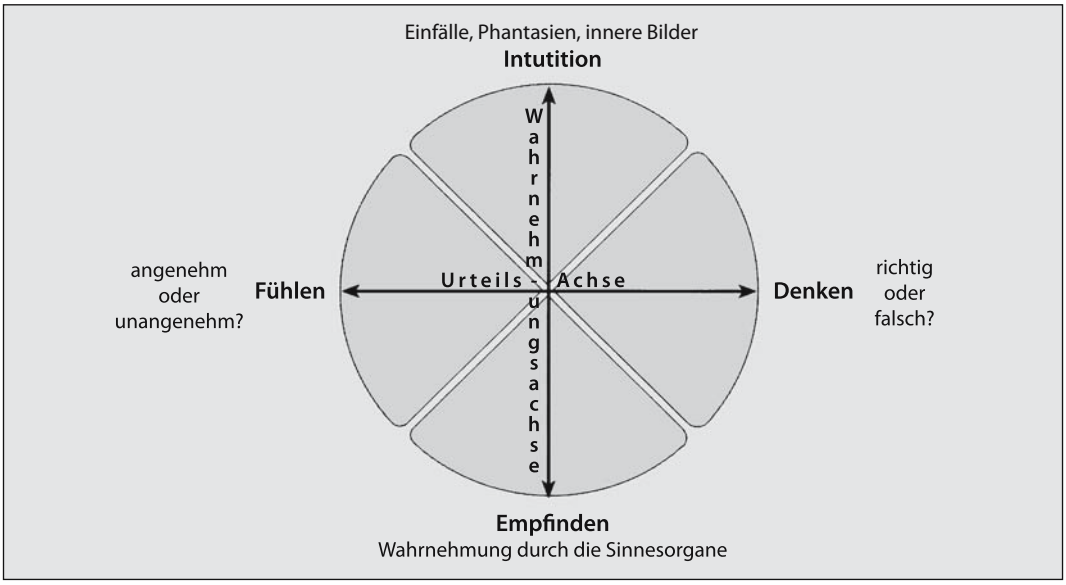
Die Aktivität des Ich lässt sich auf vier grundlegende Weisen der psychischen Betätigung reduzieren, mit der die Phänomenologie des Bewusstseins ausreichend beschrieben werden kann. Es handelt sich um das Konzept der *Orientierungsfunktionen des Bewusstseins*. Es sind dies das Denken, das Fühlen, das Empfinden (die sinnliche Wahrnehmung) und das Intuieren. Statt Orientierungsfunktion verwenden wir auch den Ausdruck *Ich-Funktion*, *Bewusstseinsfunktion* oder – wenn es aus dem Zusammenhang erkennbar ist – einfach *Funktion*. Die vier Orientierungsfunktionen sind unsere Stützpfeiler zum Zurechtfinden in unserer Außen- und Innenwelt, also auch im Traum (◘ Abb. 3.1).

Dieses genial einfache Konzept der vier Funktionen des Bewusstseins stammt von C. G. Jung. Er hielt es zwar für möglich, noch andere Funktionen einzuführen, doch sah er die vier Funktionen – Denken und Fühlen, Empfinden und Intuieren – als grundlegend und nicht weiter reduzierbar an. Mit ihnen kann sich das Ich in der äußeren Umgebung und in der inneren Welt der Psyche zurechtfinden, d. h. wir brauchen sie für die Lebensbewältigung in Beruf, Beziehungen und allen unseren Interessen wie auch beim Blick nach innen und im Reich des Traumes.

Die vier Orientierungsfunktionen des Bewusstseins

1. Urteilsachse:
   - Denkfunktion
   - Fühlfunktion
2. Wahrnehmungsachse:
   - Empfindungsfunktion
   - Intuitionsfunktion

Denken und Fühlen bilden gemeinsam die *Urteils- oder Bewertungsachse* des Funktionskreuzes. Sie sind die beiden rationalen, d. h. urteilenden Funktionen. Dass auch die Fühlfunktion eine bewertende Funktion ist, wird noch erläutert werden. Die beiden anderen Funktionen, Empfindung und Intuition, sind irrationale Funktionen, weil ihnen die Urteilsfähigkeit fehlt. Sie sind rein perzeptiv eingestellt und stellen die *Wahrnehmungsachse* des Funktionskreuzes dar.



◘ **Abb. 3.1.** Das Funktionssystem

Denken und Fühlen auf der einen und Empfinden und Intuieren auf der anderen Seite sind Paare von Gegenpolen. In gewisser Weise ist Denken das Gegenteil von Fühlen und sinnliches Wahrnehmen das Gegenteil von geistig-intuitiver Wahrnehmung. Das Ich sollte aber idealerweise die Endpole jeder Achse nicht zu Gegensätzen auseinander reißen und sich z. B. für eine Position entscheiden und die andere verbannen. Es sollte vielmehr jeweils beide Pole einbeziehen und zwischen ihnen wechseln und vermitteln können.

Was verstehen wir unter den vier Ich-Funktionen? Wir müssen diese psychologischen Funktionen hier zuerst definieren, da die Begriffe in der Alltagssprache unterschiedlich gehandhabt werden und Bedeutungsüberschneidungen vorkommen.

3.1.1 Das Denken

Die *Denkfunktion* ist eine urteilende Funktion, die mit der Ratio des Menschen in Verbindung steht. Sie kann zwischen richtig und falsch differenzieren und gehorcht den Gesetzen der Logik. Sie umfasst ein Unterscheiden und Ordnen von Bewusstseinsinhalten mit der Möglichkeit logischer Schlussfolgerung. Dieses urteilende und kritikfähige Denken müssen wir von dem allgemeineren philosophischen Begriff des Denkens unterscheiden, unter dem generell der Ablauf von Bewusstseinsinhalten und die verschiedensten Bewusstseinsvorgänge verstanden werden. In der Außenwirklichkeit wie auch im Traum tritt das Denken dann auf, wenn wir uns über eine Situation Rechenschaft ablegen, sie kritisieren, bewerten oder auf ihre Folgerichtigkeit hin prüfen. Mit der urteilenden Denkfunktion können wir uns z. B. in einem Traum sagen, dass etwas doch gar nicht möglich ist und dass eine getroffene Entscheidung oder eine gegebene Begründung nicht richtig sind.

Definition
Das Denken
Das Denken ist eine urteilende oder rationale Bewusstseinsfunktion, die zwischen richtig und falsch diskriminiert und nach den Gesetzen der aristotelischen Logik vorgeht. Sie ordnet in Kategorien und hat die Fähigkeit, Schlüsse zu ziehen und Beweisgänge durchzuführen.

3.1.2 Das Fühlen

Denken und Fühlen gehören gemeinsam zu den rationalen Funktionen. Es mag erstaunen, dass auch das Fühlen als eine rationale oder urteilende Funktion angesehen wird. Wir müssen jedoch dem Fühlen ebenso wie dem Denken eine wertende Qualität zuerkennen. Allerdings hat das Urteil der *Fühlfunktion* eine etwas andere Blickrichtung. Es schätzt z. B. Atmosphärisches ab. Es hat seine Bedeutung in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie beim Prüfen von Situationen und der eigenen Befindlichkeit. Es richtet sich dabei hauptsächlich nach dem Maßstab von angenehm oder unangenehm. Dies ist das wichtigste Bewertungskriterium der Fühlfunktion. Sie wägt ab, ob etwas tendenziell lustvoll oder unlustvoll ist.

Fühlen und Gefühle. Diese urteilende Fühlfunktion müssen wir von *Gefühlen* oder *Emotionen* sowie von *Affekten* abgrenzen. Emotionen/Gefühle und Affekte haben die Tendenz, das Ich zu überwältigen oder es zumindest ganz auszufüllen, während die psychologische Funktion des Fühlens Ichhaftigkeit und Steuerungsfähigkeit aufrechterhält. Ein Affekt besitzt zusätzlich starke körperliche Äquivalente wie Schwitzen, Missempfindungen, Herzrasen, die das Erleben beherrschen.

Wenn wir hören – und das gilt sowohl für die Außenrealität als auch für den Traum: »Ich fühlte mich heiter; ich war traurig; der andere Mensch war mir sympathisch; ich fühlte mich in der Situation wohl; ich fand das Geschehen merkwürdig; ich war ängstlich; mir war unheimlich oder unbehaglich zumute«, dann handelt es sich um die bewertende Fühlfunktion. Heißt es dagegen: »Ich schwitzte vor Angst; voller Zorn zerschmetterte ich den Gegenstand; wütend schrie ich ihn an; ich war vor Trauer gelähmt« usw., dann handelt es sich um einen Affekt oder um eine Emotion, die nicht primär über die Fühlfunktion erlebt werden müssen. Sie können auch über andere Funktionen laufen.

So kann Aggressivität in der Schärfe der Denkfunktion als vernichtendes Urteil zum Ausdruck kommen. Angst kann sich in körperlichen Empfindungen, wie z. B. Magendruck und Pulsbeschleunigung ausdrücken (Empfindungsfunktion). Begeisterung kann in eine rasante Bilderfolge der Intuition und in viele Ideen einmünden. Depressive Bedrückt-

heit kann sogar mit einer völligen Unfähigkeit, überhaupt etwas zu fühlen, einhergehen. Die Energie der jeweiligen Emotion kann also in die verschiedensten Funktionen umgemünzt werden. Es muss jedes Mal genau geprüft werden, ob ein Gefühl über die Fühlfunktion oder über irgend eine andere Funktion erlebt wird.

Definition
Das Fühlen
Die Fühlfunktion ist eine psychologische Funktion, die Situationen, Zustände oder Menschen nach Fühlkriterien bewertet. Dabei liegt dem Fühlen in erster Linie das Unterscheidungsspektrum zwischen angenehm und unangenehm zugrunde. Die Fühlfunktion in diesem Sinne muss von den Gefühlen, Emotionen und Affekten abgegrenzt werden.

3.1.3 Das Empfinden

Die *Empfindungsfunktion* umfasst alle sinnlichen Wahrnehmungen, seien sie optischer, akustischer, gustatorischer, olfaktorischer, taktiler oder motorisch-propriozeptiver Art. Sie ist rein perzipierend und irrational, d. h. sie wertet und vergleicht nicht wie z. B. die Denkfunktion. Sie ist aber aufgrund ihrer realen Wahrnehmungsfähigkeit zusammen mit dieser maßgeblich an der Realitätsprüfung beteiligt.

Die Empfindungsfunktion ist materiell bezogen und stärker an den Körper gebunden als andere Funktionen. Sie registriert nur das, was da ist und von den Sinnesorganen wahrgenommen wird. Alles Gesehene, Gehörte, Geschmeckte, Gerochene und »Gefühlte« (in der Bedeutung von Kalt-, Warm-, Lage-, Tast- oder Schmerzempfinden) gehört in den Geltungsbereich der Empfindungsfunktion.

Wie alle anderen Orientierungsfunktionen ist sie auch im Traum aktiv. Hier sind es die Wahrnehmung der sichtbaren Umwelt, das Hören von Geräuschen oder Stimmen sowie alle anderen Sinneseindrücke, die zur Qualität des Empfindens zu zählen sind.

Definition
Das Empfinden
Die Empfindungsfunktion vermittelt sämtliche Bewusstseinsinhalte, die über die Sinnesorgane aufgenommen werden. Sie ist reine Perzeption ohne Bewertung, deshalb irrational, und an den materiellen Körper gebunden.

3.1.4 Das Intuieren

Die *Intuitionsfunktion* bewertet ebenfalls nicht und ist somit gleichfalls irrational. Sie ist aber unabhängig von den Sinnesorganen und eine rein geistige Funktion. Zu ihr gehören der plötzliche Einfall, die spontan auftauchende Phantasie, die unvermittelte Idee oder jegliche innere bildhafte Vorstellung und »intuitive« Erkenntnis. Charakteristisch ist ihre Unvermitteltheit, d. h. das plötzliche Dasein von Vorstellungen. Es bedarf keiner Vermittlung über irgendwelche Sinnesorgane. Im Wachleben wie im Traum erscheint sie als ein genuines Wissen von etwas oder schießt als Idee ein. Im Traum kann sie die gesamte Gestaltung im Sinne phantastischer Bildersequenzen und Szenen beherrschen.

Definition
Das Intuieren
Die Intuitionsfunktion ist eine immaterielle, geistige Wahrnehmung, die als Bild- oder Worteinfall, als Phantasie oder Spontanwissen plötzlich und unvermittelt ins Bewusstsein tritt. Auch sie ist irrational, nicht bewertend. Ihr Bild- und Phantasiematerial bedarf daher meist einer Prüfung durch andere Funktionen.

3.1.5 Die Ich-Funktionen – Der innere Kompass

Dieses System der vier Bewusstseinsfunktionen ist in sich geschlossen und ermöglicht eine vollständige Orientierung und Anpassung an die äußere und innere Welt. Wie der Kompass im geographischen Raum das Zurechtfinden garantiert, ermöglicht es das Funktionssystem im psychischen Raum. Voraus-

setzung ist aber, dass es sich dabei um ein ausgereiftes »Instrument« handelt, d. h. dass die Ich-Funktionen ausreichend gut differenziert sind. Wenn wir uns aber unserer Ich-Funktionen bewusst sind, wenn wir wissen, was Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren ist und zwischen ihnen sauber trennen können, dann können wir den Erfordernissen entsprechend die passende Richtung wählen, d. h. die notwendigen Funktionen aktiv einsetzen. Auch bei der graphischen Umsetzung des Funktionssystems haben wir eine Darstellung gewählt, die dem Kompass oder der Windrose mit den vier Himmelsrichtungen vergleichbar ist (◘ Abb. 3.1).

Mit dem Konzept der Orientierungsfunktionen können wir verschiedene andere Fähigkeiten des Bewusstseins auf diese vier Ich-Funktionen zurückführen. Wir können sie aus den Ich-Funktionen zusammengesetzt verstehen. Ich habe schon erwähnt, dass das, was wir »Realitätskritik« oder »Realitätsfunktion« nennen, aus der Sinneswahrnehmung und dem kritischen Denken komponiert ist.

Ein anderes Beispiel ist die Ich-Leistung »Frustrationstoleranz«, mit der in der Psychologie viel gearbeitet wird. Diese Fähigkeit, negative Gefühle oder körperliches Unbehagen zu ertragen und nicht sofort nach einer Kompensation oder Befriedigung zu verlangen, setzt ein Zusammenspiel von mehreren Ich-Funktionen voraus. Zum Ersten müssen hier die Empfindungsfunktion und die Fühlfunktion zu ausreichend großen »Gefäßen« herangereift sein, die die unangenehmen Gefühle und die Missempfindungen enthalten, halten und aushalten können, ohne gleich nach einer Abfuhr zu suchen. Zum Zweiten bedarf es einer überlegenen Denkfunktion, die klar urteilt, dass das Aufschieben der Bedürfniserfüllung richtig und sinnvoll ist. Dazu muss auch einmal der Wertmaßstab der Fühlfunktion, die nur das Angenehme erstrebt, vorübergehend zurückgedrängt werden können.

3.2 Extraversion und Introversion

Zur Definition. Extraversion und Introversion sind zwei wesentlich voneinander verschiedene Möglichkeiten und Weisen, wie wir uns der Welt und ihren Objekten gegenüber einstellen. Wir können eine mehr »draufgängerische« Haltung den Menschen und Dingen gegenüber haben und mehr auf sie zugehen (extravertierter Objektbezug), oder aber eher zurückweichend und vorsichtig ausgerichtet sein (introvertierter Objektbezug).

Der extravertierte Objektbezug (=*Extraversion*) geht also aktiv an das Objekt heran, wendet ihm viel Interesse zu, erfasst es schnell und kann aber auch schnell zu anderen Objekten wechseln. Angstfrei und flexibel wird mit den Objekten umgegangen.

Der introvertierte Objektbezug (=*Introversion*) ist abwartender, passiver und defensiver gegenüber dem Objekt eingestellt. Hier wird es so erlebt, als sei das Objekt der aktive Part, dessen Annäherung an das Ich nur zögernd und vorsichtig zugelassen wird. Das liegt daran, dass der »subjektive Faktor« (Jung 1971, GW 6) im Kontakt zum Objekt überwiegt, das sind die innen gespeicherten Erfahrungen und Vorstellungen vom Objekt und nicht dessen reale Existenz außen.

Extravertiertheit und Introvertiertheit als Persönlichkeitsmerkmale? Um es vorweg zu sagen: Extraversion und Introversion bezeichnen zwei verschiedene Einstellungsweisen der einzelnen Orientierungsfunktionen. Sie sind eigentlich nicht global einem Menschen zugeordnet, sondern kennzeichnen – wie wir im Folgenden noch ausführlicher zeigen wollen – einzelne Ich-Funktionen von ihm. Nach dem Konzept C. G. Jungs (1971, GW 6) ist jede Ich-Funktion fest mit einer der beiden Einstellungsweisen (Extraversion oder Introversion) gekoppelt, wobei die sich gegenüberliegenden Ich-Funktionen wie die Pole eines Magneten entgegengesetzte Ausrichtung haben. Ist z. B. das Denken introvertiert, so ist das Fühlen extravertiert, oder vice versa. Ist das Empfinden extravertiert, so ist die Intuition mit der Introversion verkettet, und vice versa. Zur Veranschaulichung ist in ◘ Abb. 3.2 eine der möglichen Kombinationen herausgegriffen.

Allerdings sind die psychologischen Begriffe Extraversion und Introversion derart in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen, dass damit summarisch Persönlichkeitsmerkmale beschrieben werden. Man bezeichnet als einen Extravertierten jemanden, dessen Interessen mehr der Außenwelt und ihren Ereignissen zufließen und für den Aktivität und Genuss wichtig sind. Als introvertiert dagegen wird jemand benannt, der sich mehr dem

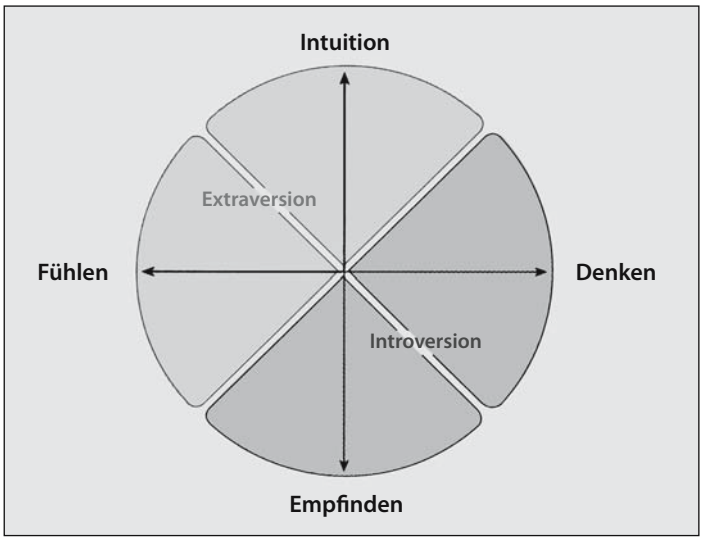


Abb. 3.2. Die Kopplung von Extraversion und Introversion an die Ich-Funktionen (Beispiel)

Geistigen und dem Innenleben zuwendet und der ein zurückhaltendes, stilles Wesen an den Tag legt.

In den bekannteren *Tests* (Gießen-Test, Eysenck Personality Inventory) werden Extraversion und Introversion in dieser Weise global gemessen. Bei genauerer psychologischer Untersuchung stellen wir jedoch regelmäßig fest, dass diese Eigenschaften nicht generelle Wesenszüge eines Menschen sind, sondern jeweils bestimmten Funktionen zugeordnet sind. Unter der Lupe betrachtet ist also nicht der gesamte Mensch extravertiert oder introvertiert, sondern er hat extravertierte bzw. introvertierte Funktionen. Wenn dabei die extravertierten oder introvertierten Funktionen bei ihm stark dominieren, sieht es so aus, als sei er ein »Extravertierter« bzw. ein »Introvertierter«. Aber ein »Extravertierter« hat auch introvertiert eingestellte und ein »Introvertierter« auch extravertierte Funktionen.

***Jeder Mensch hat zwei extravertierte und zwei introvertierte Funktionen*, wobei nur die Energieladung (d. h. die Besetzung mit psychischer Energie) der einzelnen Funktionen darüber entscheidet, ob der betreffende als mehr extravertiert oder mehr introvertiert erscheint.**

Indem Extraversion und Introversion dauerhaft an die jeweilige Bewusstseinsfunktion gekoppelt sind, handelt es sich bei diesen Einstellungen um zwei mögliche Dimensionen dieser Bewusstseinsfunktionen. Die einzelne Funktion ist bei einem Menschen immer entweder introvertiert oder extravertiert eingestellt. Dies ist – wie die Empirie zeigt – von Geburt an so und bleibt das ganze Leben über gleich, d. h. die Funktionen können ihre ursprüngliche Einstellung – als extravertiert oder introvertiert – nicht wechseln. Wohl kann sich aber das Differenzierungsniveau, die Qualität oder »Intelligenz« einer Funktion im Verlaufe der Jahre durch Übung und Betätigung stark ändern.

Der Unterschied zwischen einer extravertiert eingestellten und der entsprechenden introvertierten Funktion. Wie lassen sich bei einem Menschen introvertierte und extravertierte Funktionen erkennen und unterscheiden?

Allgemein gilt für die extravertierte Funktion, dass sie sehr rasch reagiert, schnell einen Objektbezug herstellt, das Objekt aber auch schneller wieder verlässt und zu weiteren Objekten springen kann. Die psychische Energie, die Libido (zur Libidotheorie ► Kap. 8), fließt vom Ich zu den äußeren Objekten, von denen eine Vielzahl in rascher Folge erfasst werden kann. Beispielsweise kann ein Individuum mit einer extravertierten Empfindungsfunktion sehr genau und schnell seine Umgebung wahrnehmen, viele Einzelheiten erfassen, eventuell speichern und sofort zu neuen Eindrücken übergehen. Die intro-

vertierte Empfindungsfunktion dagegen wird durch eine Fülle von Reizen leicht überfordert und zieht die Wahrnehmungstätigkeit eher zurück, sodass »sie« anschließend oft nicht sagen kann, was das Gegenüber angehabt hat oder wie der Raum ausgestattet war.

Bei den introvertierten Funktionen liegen nämlich die Verhältnisse bezüglich des Libidoflusses umgekehrt. Der Strom des Interesses geht nicht zu den äußeren Objekten, sondern *kommt* von denen, läuft zum Ich und aktiviert die inneren Objekte. Aufgrund dessen erscheint die Außenwelt der introvertierten Person – bzw. der jeweiligen introvertiert eingestellten Funktion – oft übermächtig, sodass sie in die Defensive geht und sich eher zurückziehen möchte.

Die introvertierte Funktion braucht mehr Zeit als die gleiche extravertierte. Einen logischen Denkvorgang abzuschließen, dauert z. B. bei jemand mit introvertierter Denkfunktion länger als bei jemand mit einer extravertierten. Die introvertierte Funktion ist also langsamer und haftet auch mehr an ihrem Gegenstand. Sie ist objekttreuer. Sie kann sich äußerer Objekte schlechter erwehren und sie weniger schnell wechseln, wird also leicht von ihnen dominiert. Durch den Innenbezug ist sie aber stärker mit dem Unbewussten verbunden und birgt die Möglichkeit, Pforte zu diesem Bereich zu sein. Das ist einer der positiven Aspekte der introvertiert eingestellten Funktion, die oft unterschätzt und gering gewertet wird.

Kriterien der extravertiert eingestellten Bewusstseinsfunktion

- Der Interesse- und Libidostrom geht zu den äußeren Objekten.
- Schnelles Reagieren und Funktionieren ist möglich.
- Rascher Objektwechsel und rasche Beziehungsaufnahme zum neuen Objekt ist die Regel, mit der Gefahr der Objektunbeständigkeit.
- Häufig differenzierter und geübter als die introvertierte Funktion, da die Extraversion im westlichen kulturellen Kontext höher bewertet ist und mehr gefördert wird.

Kriterien der introvertiert eingestellten Bewusstseinsfunktion

- Der Interesse- und Libidostrom geht zum Ich und den inneren Objekten.
- Langsameres Reagieren; die introvertierte Funktion braucht mehr Zeit.
- Größere Objekttreue, langsameres Wechseln der Objekte bzw. längere Konzentration auf ein Objekt.
- Die introvertierte Funktion ist stärker mit dem Unbewussten verbunden; sie ist aufgrund der oben genannten kulturellen Gründe häufig undifferenzierter und ungeübter.

3.3 Die Funktionskonstellationen

Eine extravertiert eingestellte Funktion und eine introvertiert eingestellte liegen sich auf den beiden Achsen des Funktionskreuzes jeweils polar gegenüber (◘ Abb. 3.2). Bezogen auf die Urteilsachse (Denken-Fühlen) hat demnach z. B. ein Mensch mit einer introvertierten Denkfunktion eine extravertierte Fühlfunktion und umgekehrt. Auf der Wahrnehmungsachse (Empfinden-Intuieren) steht z. B. eine extravertierte Empfindungsfunktion mit einer introvertierten Intuitionsfunktion im Gleichgewicht und vice versa. Ein solcher Mensch wird mit seiner extravertierten Fühlfunktion dazu neigen, das Kriterium des Angenehmen und des Wohlbefindens stark in seine Entscheidungen einfließen zu lassen und weniger oder verspätet sein introvertiertes Denken. Mit seiner extravertierten Empfindungsfunktion ist er solide in der Realität verankert, wird aber möglicherweise dem Materiellen mehr Bedeutung einräumen als der geistigen Welt mit ihren, für ihn oft irrationalen Zügen und nicht richtig greifbaren Eingebungen.

Es ist eine von C. G. Jung aufgestellte Hypothese – und die psychologische Erfahrung bestätigt das –, dass sich bei jedem Menschen extravertierte und introvertierte Funktionen die Waage halten. Jeder besitzt also zwei extravertierte und zwei introvertierte Ich-Funktionen. Daraus ergibt sich eine begrenzte Zahl von vier Konstellationen. Diese vier

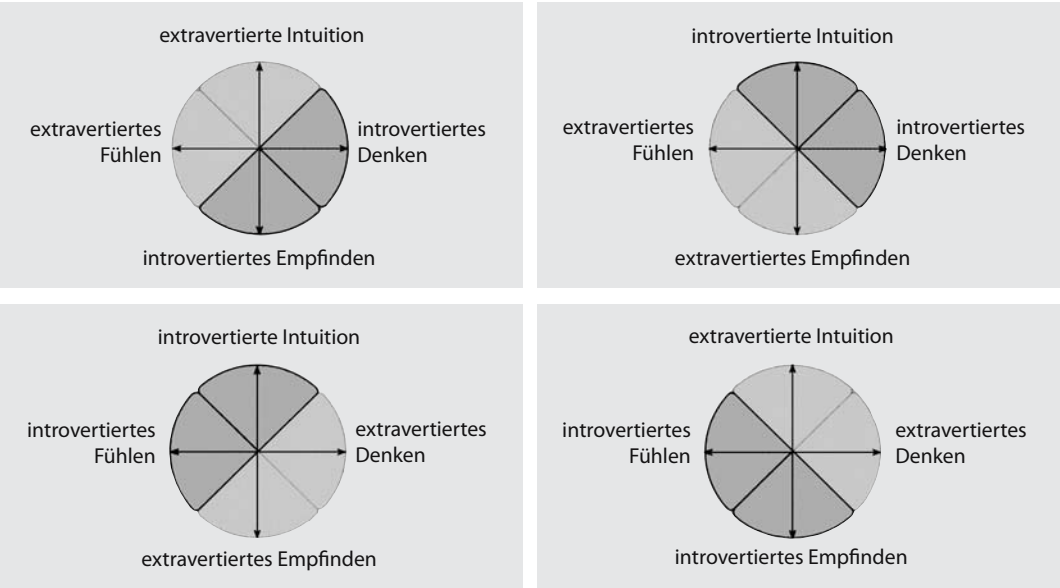


Abb. 3.3. Die vier Funktionskonstellationen

Möglichkeiten der Anordnung, sozusagen die Anlagebilder, sind in Abb. 3.3 schematisch dargestellt.

Die Funktionskonstellation, also die Verteilung der extravertierten und introvertierten Funktionen, kann schon sehr früh bei einem Menschen beobachtet werden, sofern man über die nötige diagnostische Erfahrung verfügt. Bereits beim Kleinkind – sobald die Funktionen überhaupt in Erscheinung treten – können wir den introvertierten oder extravertierten Objektbezug seiner Funktionen feststellen.

Manche Kinder gehen in einem ihnen unbekannten Raum unbefangen und forsch auf neue Gegenstände zu, hantieren furchtlos mit ihnen und erkunden schnell mit ihren Sinnen einschließlich des Betastens sämtliches Interieur (extravertierte Empfindungsfunktion). Andere Kinder dagegen brauchen Zeit und wagen sich erst nach und nach behutsam an das ihnen fremde Spielzeug, obwohl sie genauso neugierig sind (introvertierte Empfindungsfunktion). In der Kontaktaufnahme zu anderen Kindern oder zu Erwachsenen kann man gut den extravertierten oder introvertierten Objektbezug der Fühlfunktion erkennen, da die Fühlfunktion hauptsächlich die Beziehung gestaltet. Sobald die Denkfunktion stärker in Erscheinung tritt, was bei Kindern etwa um die Zeit des Schuleintritts herum geschieht, kann können wir auch hier die unterschiedliche Reaktionsweise beobachten. Der extravertierte »Denker« gründet sein Verhalten mehr auf seine – wenn auch noch unreifen – Überlegungen als auf Gefühl und Gestimmtheit, während bei den Mädchen und Jungen mit introvertiertem Denken dieses meist auf den ersten Blick gar nicht sichtbar ist, weil es oft von der dazugehörigen extravertierten Fühlfunktion überlagert wird. Auch bezüglich der Intuition können wir den sprudelnden, nach außen dringenden Ideenreichtum der hierin extravertierten Kinder von der möglicherweise genauso reichen, aber mehr verborgenen Quelle der introvertiert-intuitiven Kinder unterscheiden.

Dabei zeigen die Beobachtungen, dass die in frühster Kindheit gefundene Funktionskonstellation, also die Koppelung von Extraversion oder Introversion mit der einzelnen Orientierungsfunktion, über das ganze Leben beibehalten wird. Es scheint sich hier um eine Festlegung zu handeln, die seit Geburt besteht und die möglicherweise angeboren ist. Der Erfahrene kann schon bei Säuglingen die Prädisposition hinsichtlich der Ich-Funktionen ausmachen, also noch bevor Außenfaktoren allzu prägend Einfluss auf das Kleinkind nehmen können.