"Mensch, Du - das ist mir nicht bewußt!"

Inhaltliche Kurzfassung der Sendungen vom 10.3. und 13.4.89
mit Dr. Hans-Joachim Maaz, Psychotherapeut in Halle
Redaktion: Andreas Peglau

1. Wen geht diese Sendung an?
   Alle. Unbewußtes steckt in jedem von uns, wenn auch in unterschiedlichster Qualität und Quantität.

2. Worin zeigt sich die Wirkung des Unbewußten im Alltag?
   Zum Beispiel:
   - die "Fehlleistungen": Vergessen, Verlegen, Versprechen, Verschreiben, Verhören, Verlesen. Wir haben uns z. B. ganz bewußt vorgenommen, einem Freund endlich sein sehr interessantes und längst vergriffenes Buch zurückzugeben, aber jedes Mal, wenn wir ihn treffen, "vergessen" wir es mitzunehmen, und als er endlich mal bei uns zu Hause ist, können wir es nicht mehr finden - wir haben es "verlegt". Vermutlich dürfte dafür jedes Mal der unbewußte Wunsch verantwortlich sein, dieses Buch zu behalten.
   - Träume: Im Schlaf ist unsere Abwehr gegen Unbewußtes herabgesetzt, aber nicht vollständig verschwunden. Die Motive werden "verschleiert" bzw. symbolisch (oft in der Art von Bilderrätseln) ausgedrückt.

3. Wie und wann entsteht Unbewußtes?
   Vorwiegend bereits in früher Kindheit. Gefühle, Wünsche, Gedanken, die von unserer Umwelt nicht akzeptiert oder sogar bestraft werden, werden von uns unwillkürlich ins Unbewußte verdrängt, da wir ansonsten - wenn wir sie ausdrücken bzw. aussprechen - Gefahr laufen, die für uns in diesem Alter lebensnotwendige Liebe und Zuwendung unserer Eltern (und ähnlich wichtiger Kontaktpersonen) zu verlieren. Insofern ist diese Verdrängung ein Schutzmechanismus. Zum Opfer fallen ihr vorwiegend aggressive (ein bestimmtes Maß bzw. eine bestimmte Art von Aggressionen ist nicht nur gesund, sondern notwendig!) und sexuelle, erotische, auf Liebe und körperliche wie seelische Zuwendung ausgerichtete Bedürfnisse. Gerade in sexueller Hinsicht wird zwar heute in der Regel über biologische Zusammenhänge aufgeklärt, aber eine Bejahung oder gar Förderung der damit verbundenen Lustgefühle findet nicht statt, geschweige denn ein Vermitteln der effektivsten Praktiken (z.B. Onanieren), um diesen Lustgewinn zu erreichen. Kinder lernen zwar zumeist, wie das heißt, was sie zwischen den Beinen haben, aber nicht, was man damit alles Schönes anfangen kann. Probieren sie es aus, onanieren sie zum Beispiel vor den Augen ihrer Eltern, stoßen sie vorwiegend auf Verbote, Unverständnis, Peinlichkeit und "verlernen" so dieses scheinbar kritikwürdige Verhalten bald wieder bzw. machen es nur noch heimlich und mit schlechtem Gewissen.

Aggressive Äußerungen des Kindes werden oft von vornherein als unerträgliche Auflehnungsversuche gegenüber der elterlichen Autorität gewertet ("Was bildest du dir eigentlich ein, wer du bist?") und unterdrückt, mit dem Effekt, daß einerseits ein besonders "nettes, angepaßtes, höfliches, sauberes" Vorzeige-Kind entsteht, dessen aufgestaute Aggressionen sich "nach innen" richten und dort mit der Zeit Depressionen, Herz-, Kreislaufbeschwerden, Magengeschwüre u.ä. verursachen können oder irgendwann mal explosionsartig entladen werden können bzw. dazu führen, sich z. B. in falschen Idolen oder auf aggressive Ziele orientierten Jugendgruppen Ventile und Alibis für aggressives Verhalten zu suchen.
Festzuhalten bleibt aber: auch hinter aufgestauter destruktiver Aggression steckt das bei weitem existenziellere Bedürfnis nach Liebe - wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, ruft es aggressives Verhalten hervor.
Je unbewußter die Eltern sind, desto weniger werden sie allerdings die Gefühle ihrer Kinder erkennen, akzeptieren, geschweige denn fördern können, sondern nach starren Normen verlangen, wo ein Eingehen auf die ganz individuellen Bedürfnisse des Kindes notwendig wäre (wie z. B. noch vor einigen Jahren der Stillplan oder die "Leistungssport-Haltung", mit der einige Eltern stolz darauf sind, daß sie ihr Kind eher als alle andern - z.B. schon mit einem Jahr -"völlig sauber" gekriegt haben). Eine "Verwöhnung" ist dabei nicht zu befürchten - niemand kann "zuviel" Liebe bekommen.
Das Verhalten der sogenannten "verwöhnten" Kinder ist nur ein Hinweis darauf, daß ihre natürlichen Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden, daß sie z. B. durch egoistische Manipulation der Eltern unter dem Deckmantel der Liebe so zugeschüttet wurden, daß sie zu keiner selbstständigen Handlung und zu keinem eigenen Gefühl mehr fähig sind. Solche "Affenliebe" hat im Prinzip den gleichen Effekt wie eine gefühlskalte Beziehung.

4. Was wird aus den verdrängten, unbewußten Bedürfnissen?
Sie sind nicht "weg", sondern sie wirken unbewußt weiter, drängen danach, wieder bewußt zu werden und wir müssen ständig Kraft aufwenden, um sie niederzuhalten, d. h. ihr erneutes Bewußtwerden - das uns Angst macht - zu verhindern. Diese Kraft fehlt uns zur aktiven Lebensbewältigung, d. h., je mehr wir verdrängen mußten, desto schwächer, störanfälliger ist unsere Psyche, desto größer ist die Gefahr, im Laufe des Lebens seelisch und körperlich zu leiden oder zu erkranken (auch körperlich deswegen, weil es keine isolierte, rein seelische Störung gibt, sondern dieser immer eine bestimmte organische Reaktion verbunden ist, so wie z. B. das Gefühl "Angst" immer verbunden ist mit körperlichen Veränderungen wie schneller Atmung, Zittern, Herzklopfen oder Schwitzen).
Eine weitere Möglichkeit, wie unbewußte Wünsche auf Umwegen ("Kompromiß") wirksam werden können, sind neurotische Symptome. So kann z. B. das in der Kindheit unbefriedigte Bedürfnis, mit den Eltern reden zu können, in ihnen interessierte, ruhige Zuhörer zu finden, beim Erwachsenen zu einem wahren Redezwang führen

Da die wirklichen Ursachen dieser Symptome immer unbewußt sind, aber wir vor uns selbst und unserer Umwelt gezwungen sind, Erklärungen für auffallende Verhaltensweisen zu finden, bauen wir Scheinbegründungen auf, "Rationalisierungen". Der Dauerredner könnte z. B. die objektive Notwendigkeit anführen, stets und ständig seine Meinung offensiv zu vertreten (und wenn die anderen das gar nicht hören wollen, muß man sie eben zu ihrem Glück = seiner Meinung zwingen). Allgemeiner gesagt: Wem als Kind Liebe, Zuwendung, Anerkennung um seiner selbst willen versagt blieb, kann später auf unterschiedlichste Weise versuchen, dieses Bedürfnis stellvertretend zu befriedigen - z. B. zwanghaft und unter Ruinierung seiner Gesundheit in seinem Beruf ständig über seine Leistungsgrenzen hinausgehen, sich förmlich "totarbeiten" für die Anerkennung seiner Vorgesetzten, ohne jedoch sein unbewußtes Ziel (die Liebe seiner Eltern) jemals erreichen zu können.

5. Wie wirkt sich Unbewußtes in zwischenmenschlichen Beziehungen aus?
Die Wünsche, die wir verdrängt haben, rufen nicht nur Angst hervor, wenn sie in uns selbst hochkommen, sondern auch, wenn wir bei anderen mit ihnen konfrontiert werden. Das heißt, jemand, der sich so verhält, wie wir selbst gerne möchten, aber schon als Kinder nicht durften, macht uns Angst, bedroht uns bzw. unser - neurotisches - Bild von uns selbst, weil er uns an unsere "strafwürdigen", verdrängten Gefühle erinnert. Logischerweise können gerade Kinder diese Art von Verunsicherung ständig in uns hervorrufen, und ein bestimmter Teil unangemessen aggressiven Verhaltens ihnen gegenüber dürfte daraus resultieren. Generell ist dieser Mechanismus mit verantwortlich für den - unbewußten! - Aufbau von (vor Selbsterkenntnis "schützenden") Vorurteilen oder Feindbildern von Ausländern, Andersdenkenden oder- aussehenden, für die Auswahl von Sündenböcken.
Solche unbewußten Motive haben aber auch entscheidenden Einfluß auf die Wahl unserer Lebenspartner, Freunde und Freundinnen. Wir bevorzugen Menschen, die das von unseren Eltern anerzogene Bild von uns selbst nicht gefährden. Am günstigsten dafür sind natürlich Menschen, die so sind wie unsere Eltern, so daß oftmals Söhne "ihre Mütter", Töchter "ihre Väter" heiraten. Wenn ich während meiner Kindheit z. B. ständig von einer übermächtigen Autorität gegängelt und unterdrückt worden bin, passe ich mich dieser Tatsache an, um zu überleben und werde z. B. hilflos, ängstlich, passiv. Dementsprechend brauche ich als Erwachsener einen "starken" Partner, der meine Angst durch seine Stärke und scheinbare Unfehlbarkeit wegmacht, meine übermäßige Passivität durch seine übermäßige Aktivität ausgleicht und mich in meiner Hilflosigkeit und Verletzbarkeit vor der bösen Welt beschützt - und schon stecke ich wieder in dem selben Dilemma wie als Kind, empfinde dies aber, wenigstens eine Zeit lang, als Inbegriff der Geborgenheit und Liebe. Auch hier hindern uns wieder "Rationalisierungen" an der Selbsterkenntnis: Ich bin z. B. der Meinung, ich will meinen Partner, obwohl er launenhaft und schwer zu berechnen ist. In Wirklichkeit aber will ich ihn, weil er launenhaft und unberechenbar ist und ich auf diese Weise das selbe Verhältnis wieder herstellen kann, wie ich es zu meinem/r launenhaften Vater/Mutter gehabt habe.

Auch eine Partnerwahl nach dem Prinzip "Sie/Er ist das ganze Gegenteil meines Vaters/meiner Mutter!" zeigt nur, daß wieder keine eigenen Maßstäbe vorhanden waren. Ebenso bleibt das von den Eltern übernommene Prinzip der Partnerschaftsbeziehung erhalten, wenn derjenige, der bisher immer unterdrückt wurde, sich nun einen Partner sucht, den er unterdrücken kann, also nur von einem Extrempol zum anderen wechselt.

6. Ist es grundsätzlich möglich, jedem Menschen sein Unbewußtes bewußt zu machen?
Im Prinzip ja - unter einer Voraussetzung: der Betreffende muß es selbst intensiv wollen. Kein Psychotherapeut, Psychologe, Arzt oder ähnliches kann "durch einen tiefen Blick in unsere Seele" mal schnell unser Unbewußtes erkennen und uns bewußt machen, er kann nur kompetente Hilfestellung geben für einen langwierigen - im Prinzip lebenslangen Prozeß der Selbsterkenntnis, der in uns selbst ablaufen muß.

7. Wie sieht solche Hilfestellung aus?
Zum Beispiel in Form einer mehrwöchigen - analytisch orientierten Psychotherapie, bei der u.a. folgende Techniken Anwendung finden können:
- freie Assoziation: Laufen lassen und Aussprechen aller Gedanken ohne innere Zensur, der Therapeut hilft durch vorsichtige Hinweise, z. B. wenn Pausen eintreten oder Körperreaktionen entstehen, die mit dem Aufsteigen unbewußter Gefühle verbunden sein können (Erröten, Schwitzen, Schlucken, Zittern, Blässe, Weinen, Unruhe u.ä.).
- Deutung von Fehlleistungen, Träumen und Symptomen des Patienten, d. h. sie werden "rückübersetzt" in ihre ursprüngliche Bedeutung und ihren lebensgeschichtlichen Zusammenhang, in dem sie entstanden sind - oftmals auch hinein bis in eine Zeit während oder vor unserer Geburt.
Beispiel: Eine Patientin hat Symptome einer spastischen Bronchitis (Atembeklemmungen) aber ohne organischen Befund. Die Therapie ergibt, daß ihr Vater in früher Kindheit sie so gegängelt und eingeengt hat, daß sie fortwährend das Gefühl hatte, er nehme ihr die Luft zum Atmen, d. h. die Anwesenheit ihres Vaters rief bei ihr dieselben seelischen und körperlichen Erscheinungen hervor, wie sie bei einer spastischen Bronchitis auftreten. Eine gegenwärtige Beziehung hatte eine ähnliche Situation wiederhergestellt und sie reagierte in der gleichen Weise wie damals. Nachdem sie in der Therapie diesen Zusammenhang erinnert und gemeinsam mit den damit verbundenen Ängsten und Schmerzen noch einmal durchlebt hatte, verschwanden die Symptome.
Auch Symptome - soweit sie psycho-sozialen Ursprungs sind, aus Konflikten entstanden - sind also eine Chance, an unser Unbewußtes heranzukommen. Daher werden sie - entgegen den traditionellen Auffassungen der Medizin und den dadurch geprägten Erwartungen der meisten Patienten - in der körperorientierten Psychotherapie nicht oberflächlich "weggemacht", sondern unter Umständen sogar zunächst verstärkt, um mit ihrer Hilfe an die wirklichen Ursachen des Leidens heranzukommen und damit den einzig möglichen Weg zu einer dauerhaften Gesundung einzuschlagen (andernfalls erreicht man bestenfalls eine Verschiebung der Symptome: wer vorher Platzangst hatte, bekommt jetzt Magengeschwüre o.ä. - da die Wurzeln des Übels unangetastet weiterwirken).

8. Welche Schwierigkeiten stehen dieser Art von Therapie entgegen?
Menschen setzten der Bewußtwerdung ihres Unbewußten einen (unbewußten) "Widerstand" entgegen, weil
1. das, was da hoch kommt, ehemals als unangenehm, gefährlich, peinlich, schmerzhaft, ängstigend empfunden wurde, und genau diese Gefühle, vor denen man sich durch Verdrängung geschützt hat, werden bei Aufhebung der Verdrängung wieder bewußt
2. die eigene - im Nachhinein rosarot gefärbte oder zumindest einseitig betrachtete Vergangenheit wird wiedererweckt und das (Wunsch -)Bild, das man sich inzwischen von ihr gemacht hat, bricht dabei zusammen. Man erkennt möglicherweise: die Kindheit war nicht halb so harmonisch oder glücklich, wie man gedacht hatte, man wurde unterdrückt und gequält oft gerade von denen, die man am meisten brauchte und verehrte, eigene - mittlerweile mühsam verborgene Schwächen oder Situationen, in denen man sich als Versager fühlte, werden wieder lebendig - ebenso Haß und Aggressivität gegenüber Personen, die man glaubte, immer nur geliebt zu haben und Liebe zu Menschen, von denen man annahm, sie immer nur verachtet zu haben.
Aber auch gegenwärtige Ziele, ob in der Partnerschaft, Beruf oder Lebenshaltung erweisen sich oft als neurotisch, krankmachend, und diese Erkenntnis zieht wiederum die Notwendigkeit nach sich, grundsätzliche Veränderungen vorzunehmen, wenn man gesünder/selbstbewußter leben will. Das führt zu einer Vielzahl von Konflikten mit Partnern, Kollegen usw.
Insgesamt: Gründe genug, dem Bewußtwerden Widerstände entgegenzusetzten, und das um so heftiger, je nötiger man es hätte.

9. Was passiert in dieser Therapie?
Veraltete, krankmachende, starre, dem Patienten wesensfremde, aber von ihm verinnerlichte Normen müssen aufgegeben werden, der Kontakt zu seinen eigenen Maßstäben, Gefühlen, Bedürfnissen, zu seiner Natur und damit zu den Maßstäben der Natur überhaupt muß aufgebaut werden und damit die entscheidende Grundlage für die Fähigkeit, zwischen gut und böse, gesund und ungesund zu unterscheiden, Weltanschauungen nicht ungeprüft zu übernehmen, Autoritäten nicht kritiklos hinterherzurennen, selbstvertrauend, selbstbewußt und verantwortlich zu leben.
Das hat nichts zu tun mit Egoismus - im Gegenteil: ein Mensch, der auf diese Weise mit seiner Natur im Kontakt ist, ist auch im Kontakt mit seinem Bedürfnis, sozial und umweltorientiert zu sein und wird sich daher durch gehaltvollere und inhaltsreichere Sozialbeziehungen auszeichnen.
Es hat auch nichts zu tun mit völliger Unangepaßtheit an jede Art von Normen - er wird nur unangepaßt hinsichtlich falscher Normen, die ihn und andere krank gemacht haben und er wird sich heftig dafür einsetzen, das solche Normen durch natürlichere ersetzt werden, daß in der Gesellschaft und ihren Sozialbesiehungen Verdrängung und Unbewußtes reduziert werden.

10. Zusammenfassung: Was unterscheidet den unbewußten von dem bewußteren Menschen?
Der unbewußte Mensch ist in seinen Gedanken, Gefühlen, Bewegungen gehemmt, er ist schüchtern, unsicher (oder kompensiert das durch Arroganz), hat unangemessene Angst vor irrationalen Gefahren, ist eher passiv, egoistisch, feige, faul, verlogen, abhängig von Autoritäten in extremem Maße, nicht eigenständig, wenig kreativ, starr, unflexibel, nicht in der Lage, sich auf Neues einzustellen, sich ständig zu entwickeln.
Der bewußtere Mensch ist vergleichsweise locker, spontan, schöpferisch, hat Angst vor wirklichen Bedrohungen (ohne sich von dieser Angst lähmen zu lassen), ist aktiv, politisch interessiert, mutig, ehrlich, besitzt mehr Zivilcourage, dienert nicht vor Autoritäten, aber anerkennt sehr wohl die Leistung und Persönlichkeit anderer Menschen, steht zu seinen Gefühlen und Bedürfnissen, hat intensives Interesse an der Natur und seinen Mitmenschen.
Im Gegensatz zum unbewußten Menschen - der meist auf einem Verhaltenspol (immer passiv, immer auf sich bezogen, immer aggressiv und ähnliches) festgelegt ist, äußert sich die größere Flexibilität des Bewußten auch in der Möglichkeit, frei darüber zu entscheiden, in welcher Situation er sich sinnvollerweise passiv oder aktiv, fordernd oder gebend, auf sich oder auf andere bezogen, verhalten will.

P.S.: Wir wiederholen die Sendung am 21.8.89 (1. Teil) und am 28.8.89 (2. Teil), jeweils ab 20.03 Uhr.
Nächste Sendung mit Dr. Maaz: 3.7.89, 20.03 Uhr - Thema: "Körpersprache"

Literaturtip:

1. Hans-Joachim Maaz "Erlebniszentrierte Arbeit mit Träumen" in H. Wendt "Traumbearbeitung in der Psychotherapie", Georg-Thieme-Verlag 1985

2. Michail Sostschenko "Schlüssel des Glücks", Reclam 1980

3. Sigmund Freud "Essays" Band I - III, Volk & Welt 1988
" "Psychoanalyse - Ausgewählte Schriften" Reclam, 198
" "Der Witz... " Kiepenheuer 1985

4. Zur aktuellen Stellung der marxistisch/leninistischen Philosophie zur Psychoanalyse: John Erpenbeck/A. Borbely "Vorschläge zu Freud", Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 11/87 ("... die Psychoanalyse Sigmund Freuds ... ist eine der herausragenden Ereignisse der Wissenschaftsgeschichte unseres Jahrhunderts... ein bis heute interessantes Modell der Verinnerlichung gesellschaftlicher Wertungen und Normen").

5. Einen Überblick über das sich entwickelnde Verhältnis Freuds zum wissenschaftlichen Kommunismus gibt Hans-Dieter Schmidt in "Freud und der Marxismus", Weimarer Beiträge I/89 ("... ist jedoch zu beachten, daß wir heute - mehr als noch vor zehn oder zwanzig Jahren - eher geneigt sind, über manche kritischen Argumente Freuds nachzudenken...").

6. Eine ausführliche Dokumentation der gegenseitigen Annäherung und Auseinandersetzung zwischen Marxismus und Psychoanalyse liefert Siegfried Kätzel "Marxismus und Psychoanalyse - eine ideologiegeschichtliche Studie zur Diskussion in Deutschland und der UdSSR 1919 bis 1933" , Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin 1987

Eine Weiterentwicklung der Psychoanalyse in Richtung auf eine körperorientierte Psychotherapie unternahmen vor allem Wilhelm Reich (1897 bis 1957) und seit 1970 der Amerikaner Arthur Janov ("Der Urschrei", "Das neue Bewußtsein") in seiner Primärtherapie.